



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد أحمد دراية أدرار

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية

قسم: العلوم الاجتماعية

الضوابط النفسية وعلاقتها بالسرديات المروحية لدى أساتذة التلميم الثانوي

(دراسة مقارنة لأساتذة ثانويتي أبي ذر الغفاري فنوغيل أدرار وثانوية علي بن أبي طالب عين صالح)

مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر LMD

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

عبد العالي بكر اوي

من إعداد الطالبين:

بن عبد السلام مختار

بايشي سعيد

لجنة المناقشة :

أ د : محمد الطاهر : شوشان رئيساً

د : زرزورة عبيد : مناقشاً

أ : عبد العالي بكر اوي : مشرفاً ومقرراً

الموسم الجامعي:

2015-2016 م / 1436-1437 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وامتنان

الحمد لله الذي بفضلہ تتم الصالحات

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله .

الشكر لله تعالى الذي هدانا ووفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع ،
وعملا بقول المصطفى صلى الله عليه وسلم ، (من لم يشكر الناس ، لم
يشكر الله) نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من مد يد العون في إنجاز هذا
، ونخص بالذكر الأستاذ بكر اوي عبد العالي ، الذي تكرم بالإشراف
على عملنا هذا وصبره معنا ، والتوجيهات القيمة التي كان يسديها لنا
أثناء مراحل الإنجاز ، والأستاذ امحمدي الذي أهدى لنا الكثير من وقته
من أجل إتمام هذا العمل، وإلى جميع أساتذة قسم علم النفس بجامعة
أدرار ، وإلى كل الطاقم الإداري ، والتربوي لكل من ثانويتي علي بن
أبي طالب ، بعين صالح ، وأبي ذر الغفاري بفضو غيل أدرار على
المساعدات التي قدموها لنا أثناء الدراسة الميدانية ، وإلى كل من ساعدنا
من قريب ، أو بعيد في إعداد هذا البحث
فالحمد لله حمدا كثيرا .



إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ، وبعد:
أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من كان سببا في وجودي في هذه الدنيا ،
بعد الله تعالىوالداي الكريمان الحاج أحمد دحاج ، والحاجة
أميزارأطال الله عمرهما ، وبارك فيه ، وأمدهما بالصحة والعافية ، وإلى
رفيقة الدرب وشريكة الحياة ، وأمل مستقبلي وسعادتي ..زوجتي أم
البشير حفظها الله ، وإلى قررة عيني ، أبنائي ، وبناتي البررة .محمد
البشير ، زينب ، محمد عبد العزيز ، فاطمة ، آسيا ، أحمد عمر ، بارك
الله فيهم ، ورعاهم ، وإلى من أكن لهم كل الحب ، والخير ، وكانوا لي
عونا دائما في الشدائدإخوتي ، وأخواتي كل باسمه ، وإلى أبناء
الإخوة ، والأخوات ، وكل الأهل والأقارب ، وإلى أساتذتي الكرام في
الجامعة ، وفي كل أطوار الدراسة ، وأصدقائي ، وزملائي في الدراسة ،
والعمل ، على مدى مشواري الدراسي ، والمهني ، وتلامذتي....وإلى
كل من اتخذ العلم دربا في الحياة .

مختار بن عبد السلام



إهداء:

الحمد لله الذي بفضلہ تتم الصالحات

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله .

أهدي ثمرة هذا جهدي هذا إلى أغلى وأعز ما أملك في الدنيا ، والداي الكريمان أطال الله في عمرهما ، اللذان سهرأ على تربيته ، وتعليمي إلى كل إخوتي ، وأخواتي ، إلى عمي ، وعمتي ... إلى خالي العزيز ، كما لا أنسى في المقام كل الأقارب والأصدقاء ، وإلى كل أساتذتي وطلبة السنة الثانية ماستر علم النفس المدرسي بجامعة أدرار ، وإلى كل عمال وطلبة الإقامة الجامعية 1500 سرير طريق تيليلان أدرار .

سعيد بايشي



ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان الضغط النفسي يؤدي إلى ظهور استراتيجيات مختلفة لدى الأساتذة بثنائيتي أبي ذر الغفاري فنوغيل ادرار وعلي بن أبي طالب عين صالح ، ومنه كانت الفرضية العامة المقترحة للإجابة على هذه الأسئلة :

ماهي استراتيجيات المواجهة المتبعة من طرف اساتذة الثانويتين المذكورتين ، للتخلص من ضغوطهم النفسية ؟، وهل تختلف هذه الاستراتيجيات بين الاساتذة في هاتين الثانويتين ؟ أما الفرضية الفرعية الأولى فكانت معرفة ما إذا كانت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغط النفسي لدى الأساتذة بثنائيتي أبي ذر الغفاري فنوغيل ادرار وعلي بن أبي طالب عين صالح حسب متغير الجنس ، أما الفرضية الثانية فكانت معرفة ما إذا كانت ذات دلالة إحصائية بين درجات استراتيجية المقاومة لدى الأساتذة بثنائيتي أبي ذر الغفاري فنوغيل ادرار وعلي بن أبي طالب عين صالح حسب متغير الجنس .

واعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي إذا تم اختيار العينة بطريقة عشوائية تتكون من 50 أستاذ من التعليم الثانوي بمختلف التخصصات (20 أستاذ بثنائية أبي ذر الغفاري فنوغيل أدرار ، و30 أستاذ بثنائية علي بن أبي طالب بعين صالح) ، واعتمدنا في بحثنا بتطبيق مقياسين الضغط النفسي لعبد الرحمن الطيرري ، ومقياس استراتيجيات المقاومة ليفتالينو 1985.

وبعد تطبيق المقياسين عولجت النتائج والبيانات الإحصائية بحساب معامل الارتباط لبيرسون لدراسة الفرضية الجزئية الأولى واختيار (T test) بدلالة الفروق بين متوسطي اختبار الفرضيات الفرعية ، وكانت النتائج المتحصل عليها كما يلي :

- عدم وجود علاقة دالة احصائياً بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى الأساتذة بثنائيتي أبي ذر الغفاري بادرار وعلي ابن أبي طالب بعين صالح .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغط النفسي لدى الأساتذة

بثانويتي أبي ذر الغفاري بادرار وعلي ابن أبي طالب بعين صالح .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات استراتيجية المقاومة لدى الأساتذة

بثانويتي أبي ذر الغفاري بادرار وعلي ابن أبي طالب بعين صالح .

فهرس المحتويات

شكر وامتنان.....	ا.....
الإهداء.....	ب-ج.....
ملخص الدراسة.....	د.....
فهرس المحتويات.....	ه.....
فهرس الجداول.....	ي.....
مقدمة.....	1.....

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

الإشكالية.....	5.....
الفرضيات.....	5.....
أهمية الدراسة.....	6.....
أهداف الدراسة.....	6.....
مفاهيم الدراسة.....	7.....
الدراسات السابقة.....	8.....
التعليق على الدراسات السابقة.....	10.....

الفصل الثاني : الضغط النفسي

13	تمهيد.....
13	تعريف الضغط النفسي.....
15	النظريات المفسرة للضغط النفسي.....
21	أسباب الضغط النفسي.....
23	أعراض الضغط النفسي.....
25	انواع الضغط النفسي.....
28	بعض النماذج المفسرة للضغط النفسي.....
32	خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث : استراتيجيات المواجهة

34	تمهيد.....
34	تعريف استراتيجيات المواجهة.....
35	أنواع استراتيجيات المواجهة.....
38	المقارنة بين نوعي استراتيجية المواجهة.....
40	النماذج المفسرة للضغط النفسي.....
45	مصادر استراتيجيات المواجهة.....
46	فعالية استراتيجيات المواجهة.....

49..... أهمية استراتيجيات المواجهة

50 خلاصة الفصل

الجانب الميداني

الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية للدراسة

53 تمهيد

53 منهج الدراسة

53 الإطار الزمني والمكاني للدراسة

53 عينة الدراسة

55 إجراءات الدراسة

55..... أدوات البحث

60..... الأساليب الإحصائية المستعملة

الفصل السادس : عرض وتحليل النتائج

63..... عرض النتائج

66..... تفسير ومناقشة النتائج

68 المناقشة العامة

69..... الخاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
54	العينة من حيث الثنويتين	1
54	العينة من حيث التخصص	2
54	العينة من حيث العمر	3
55	العينة من حيث الجنس	4
55	العينة من حيث الخبرة المهنية	5
61	العلاقة بين الضغط النفسي واستراتيجية المواجهة	6
62	الفرق بين الذكور والإناث في درجة الضغط النفسي	7
62	الفرق بين الذكور والإناث في درجات استراتيجيات المواجهة	8
63	مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة	9
64	درجات الضغط لدى عينة الدراسة	10

فهرس المخططات

الصفحة	العنوان	الرقم
16	مخطط يوضح منظور عام للضغط	1
19	تخطيط عام للنظريات المفسرة	2
20	مخطط يوضح الخطوات التي يتبعها الفرد في مواجهة المشكلات	3

فهرس الملاحق

العنوان	الرقم
مقياس الضغط النفسي	1
مقياس استراتيجيات المواجهة	2
جدول التفريغ	3

مقدمة

إن الدارس لأي تخصص في علم النفس وفروعه يجد أن موضوع الضغط النفسي يشغل بال الباحثين ، ويشغل مساحة من الاهتمام لما له من تأثيرات على حياة الفرد ، ولأنه أكثر المظاهر انتشارا في وقتنا الحالي حيث أصبحت هذه الكلمة أكثر شيوعا إذ ترادف لها فيض من المصطلحات والألفاظ كالمشقة ، الإجهاد...إلخ.

ولقد استعمل هذا المصطلح في العديد من المجالات والتخصصات العلمية كالفيزياء ، والعلوم الطبيعية ، كما جذب اهتمام وانتباه خبراء الصحة النفسية ، ويرجع أصل مفهوم الضغط إلى الإنجليزية هو مشتق كلمة striss والتي يقصد بها العناية فالضغط هو نتيجة للظروف المعيشية طبيعية كانت ، أو اجتماعية فهو من مكونات الحياة وهو ليس دائما سلبيا بل يعتبر عاملا أساسا على البقاء، في حين يصبح خطيرا عندما يكون مستمرا دون التمكن من معرفة الطرق الناجعة لإدارته ، فالحياة الحديثة تفرز ضغوطا مزمنة ناتجة عن الظروف اليومية إلا أن الضغط موجود منذ زمن قديم ، ولا يعتبر جديدا وما يفصل بين الضغط في القديم والحديث هو العوامل المؤثرة (النقل ، الضجيج ...) (محمد نصر الدين 2000 ص05) التي مست مختلف مجالات الحياة الإنسانية، الاقتصادية، والاجتماعية... ويعتبر العمال في المهن الانسانية لاسيما المعلمين أكثر الناس تعرضا للضغوط النفسية ، فهم يمنحون بصورة أو بأخرى نجدة، مساعدة ، معرفة ، نصيحة ، معرفة.....للغير وهو ما يوقع عليهم من مسؤولية كبرى تفرض عليهم استعمال كل الوسائل المتاحة ، وخبرتهم الخاصة ويتطلب منهم جهدا ومهارة ، وخبرة والاتقان في العمل ، كما يبذل المعلم نوعا من العلاقة مع الآخرين ، هذه العلاقة تكون قسما مهما إن لم نقل أهم شيء في عمله لذا فهم معرضون لتأثير الضغط النفسي ، ومتى شاءت هذه الظروف أن تبعد الفرد عن التوازن ويشغل تفكيره في كيفية الحل وهو مواجهة المشاكل ، ولهذا يحاول إيجاد أساليب تجعله في حالة من التوازن فهذه الأساليب تختلف من معلم لآخر تبعا لاختلاف الخصائص الشخصية ، وكذلك نوعية الموقف الضاغط .

وعلى هذا فإن الهدف الذي يكمن وراء استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هو محاولة التقليل من تأثير الضغط ، أو إمكانية التعامل بإيجابية معه .

وهذا ما سنتطرق إليه في دراستنا هذه وعلى هذا الأساس حاولنا إجراء الدراسة لمعرفة مدى تأثير هذه الضغوط واستراتيجية مقاومتها لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي (ثانوية أبي ذر الغفاري ، فنوغيل أدرار ، وثانوية علي بن أبي طالب بعين صالح)الموسم الدراسي 2016/2015 ، وقد قسمنا دراستنا هذه إلى جانبين كالتالي :

الجانب الأول : الجانب النظري الذي يحتوي على ثلاثة فصول وهي : الفصل

الأول : خصصناه للإطار العام للدراسة ، فتضمن الإشكالية وفرضيات الدراسة ، أهمية الموضوع ، وأهدافه ، ومفاهيم الدراسة ، ثم دراسات سابقة في الموضوع ،الفصل الثاني: تناولنا فيه الضغط النفسي حيث تطرقنا إلى تعريفه،أنواعه ، أسبابه، اعراضه ، النماذج والنظريات المفسرة له ، وقياسه ، والأجهزة الحيوية المرتبطة به ، واستجابة الجسم لهذا الضغط أما الفصل الثالث فتناولنا فيه أهم العناصر المتعلقة باستراتيجيات المواجهة ، تعاريف استراتيجية المواجهة ، وانواعها والمقارنة بين نوعي استراتيجية المواجهة ، والنماذج المفسرة للاستراتيجيات ومصادر استراتيجية المواجهة ، وكذلك فعالية هذه الاستراتيجية وأهميتها.

الجانب الثاني : الجانب الميداني : يحتوي على فصلين هما الفصل الرابع :

خصصناه لمنهج الدراسة ، والإطار الزمني والمكاني للدراسة ، عينة الدراسة ، وإجراءات الدراسة وأدوات الدراسة ثم الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة .

أما الفصل الخامس : فكان لعرض النتائج ، وتحليلها ، تفسير ومناقشة النتائج

وختمنا البحث بخاتمة تتضمن توصيات ومقترحات .

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية

2-الفرضيات

3-أهمية البحث

4-أهداف البحث

5-مفاهيم الدراسة

6-الدراسات السابقة

7 - التعليق على الدراسات السابقة

خلاصة الفصل .

1- الإشكالية :

يعتبر موضوع الضغط النفسي stress ونتائجه على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت العلماء والباحثين في مجالات الصحة العامة ، وعلم النفس ، والتربية ، ومختلف العلوم الإنسانية ، وذلك لما تركته من آثار ونتائج مدمرة على حياة الناس أفراداً أو جماعات ، ويرى المختصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو أحد أهم مشكلات العصر الحديث ، وبدأ واضحاً أنه يقلق المجتمعات في الجوانب السياسية والاقتصادية والاجتماعية ، وتفاعلاته المتعددة وإفرازاتها مما ينتج عنه من أمراض صحية كثيرة مثل أمراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم .

وتعيش مجتمعاتنا العربية حياة تزخر بالعديد من التغيرات الأسرية ، والاجتماعية ، والمعنوية هذا إلى جانب ما أحدثته تكنولوجيا المعلومات ووسائل الاتصالات السريعة ، مثل الأقمار الصناعية والبرق الإلكتروني وشبكة الأنترنت ، وغيرها وما يترتب عليها في تغيرات في حياة الأفراد ، كل هذا من شأنه أن يزيد من تعقيد الحياة ، وظهور الكثير من الصعوبات والمشاكل ، وارتفاع معدلات الشعور بالضغط بين الأفراد ، ولهذا شهدت العقود الأخيرة اهتماماً متزايداً من طرف الباحثين بدراسة الضغوط بهدف الوقوف على طبيعتها وآثارها ، وكيفية التعامل معها بنجاح.

وفي دراستنا هذه أردنا تسليط الضوء على معرفة العلاقة بين الضغط النفسي الذي يتعرض له الاساتذة في كل من ثانويتي ابي ذر الغفاري بفنوغيل وجلي بن ابي طالب بعين صالح، واستراتيجيات المقاومة لديهم للتخلص منها ، ومن هنا يمكن طرح التساؤل التالي :

- هل هناك علاقة بين الضغط النفسي باستراتيجيات المقاومة لدى أساتذة ثانويتي أبي ذر الغفاري بفنوغيل ادرار وجلي بن أبي طالب بعين صالح ؟

2- الفرضيات :

للإجابة على تساؤل الدراسة تكون الفرضيات التالية :

الفرضية العامة :

توجد علاقة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المقاومة لدى أساتذة ثانويتي أبي ذر الغفاري بفنوغيل ادرار وعلي بن أبي طالب بعين صالح

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغط النفسي لدى الأساتذة في الثانويتين حسب نوع الجنس .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إستراتيجية المقاومة لدى معلمي منطقتي أدرار وعين صالح الأساتذة في الثانويتين حسب نوع الجنس.

3- أهمية البحث :

إن أهمية دراستنا من أهمية هذا الموضوع في حد ذاته ، إذ أن الضغط النفسي هو أحد اهم مشكلات العصر الحديث ، وبدأ واضحا أنه يقلق المجتمعات في الجوانب السياسية والاقتصادية والاجتماعية ، وتفاعلاته المتعددة وإفرازاتها مما ينتج عنه من أمراض صحية كثيرة مثل أمراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم... الخ

4- أهداف البحث :

الهدف العام الذي نصبوا إليه من خلال هذا البحث هو معرفة مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى الاساتذة بكل من الثانويتن المذكورتين.

- معرفة هل يؤدي الضغط النفسي لظهور استراتيجيات المقاومة مختلفة لدى الاساتذة بكل من الثانويتن المذكورتين.

- معرفة هل توجد علاقة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المقاومة لدى المعلمين بكل من الثانويتن المذكورتين .
- معرفة ما إذا كانت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغط النفسي لدى المعلمين حسب نوع الجنس .
- معرفة ما إذا كانت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات استراتيجيات المقاومة لدى بكل من الثانويتن المذكورتين حسب نوع الجنس .

5- مفاهيم الدراسة :

أولاً : الضغط النفسي :

يذهب بيك 1976Bek في تعريفه للضغط النفسي على أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لمواقف يضغط على تقدير لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباطا وتعوق إزائه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب (وليد خليفة 2008 ص 128)

التعريف الإجرائي :

استجابة نفسية تترافق باضطراب التوازن الفيزيولوجي الذي يظهر على شكل مجموعة من الأحاسيس الذاتية لدى المعلمين (التعب ، الانهاك الفكري ، والإحباطإلخ) تنتج عن مواقف تستلزم نوعا من إعادة التوافق لدى المعلمين ، وتتغير لمصدر التهديد . الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الضغوط النفسية ل: عبد الرحمن الطريري

ثانياً: استراتيجية المواجهة :

يعرف 1984Elesman أساليب المواجهة بأنها السلوكيات الظاهرة أو الخفية والتي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية ، أو الظروف الضاغطة(1984p 229). (Elesman).

كما عرف Henny et rya 1900 أساليب المواجهة بأنها الطرق التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التمديد والتحدي ، وتعد بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة لضغط على الصحة النفسية والبدنية والعقلية (Henney Rya 1990 p 415) .

التعريف الإجرائي :

الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس أساليب مواجهة الضغوط .

ثالثا: مفهوم أستاذ التعليم الثانوي :

هو ذلك الشخص الذي ينوب عن الجماعة في تربية أبنائهم وتعليمهم في مرحلة التعليم الثانوي، وهو موظف من قبل الدولة التي تمثل مصالح الجماعة ، ويتلقى أجرا نظير قيامه بهذه المهمة .(محمد السرخيني، 1971، ص179).

التعريف الاجرائي:

هو استاذ التعليم الثانوي بكل من ثانويتي البي ذر الغفاري بفرنوغيل ادرار وثانوية علي بن ابي طالب بعين صالح .

6-الدراسات السابقة :

حظي موضوع الضغط النفسي باهتمام شديد من طرف العلماء والباحثين وذلك لما له من تأثير كبير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة ومن بين هاته الدراسات :

دراسة هندرسون (Hendesron) ونيوكي وزملائه (New ecomb) سنة 1986 هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين وفي درجة التاثر بالضغط وتكونت العينة من 150 فردا فردا وتوصلت هذه الدراسة إلى ان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية ترجع إلى متغيرات الجنس ، وتوصلت إلى أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور . وتشير دراسة محمد الدسوقي الشافعي 1988 بأن كل من براون Brawn وفرنسيس

Francis يتفقان على أن مهنة التدريس من أكثر المهن التي تسبب ضغطا نفسيا على المشتغلين بها ويضيف الشافعي بأن مستوى الصحة النفسية للمعلمين يتأثر بمستوى ضغوط مهنة التدريس التي يتعرضون لها فإن كانت هذه الضغوط في أدنى مستوياتها فإن ذلك ينعكس إيجابا نفسياتهم ويجعلهم يحبون مهنة التدريس وينعكس بالإيجاب على أداء وتحصيل تلاميذهم ويمثل تحسنا وتطورا للعملية التربوية .

أما إذا كانت الضغوط التي يتعرضون لها في مستوياتهم عالية فإن ذلك ينعكس سلبا على نفسياتهم ويجعلهم ينفرون من مهنة التدريس فيؤدون أداءا سلبيا وسيئا ، مما ينعكس على أداء وتحصيل التلاميذ بما يمثل إضعافا للعملية التربوية وسببا لعدم فعاليتها . (محمد الدوسقي 1998 ص187).

كما قام عمر الهمشري سنة 1993 بدراسة سعة الإجابة على التساؤل التالي : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى العاملين في المكتبات الجامعية في الأردن تعزى إلى الجنس ، الخبرة ، على المستوى التعليمي ؟ وتكونت عينة الدراسة من 145 عامل مكتب منهم 102 رجلا و 23 امرأة ، وكشفت الدراسة على أن مستوى الضغط لدى الذكور كان عاليا ويزيد على مستوى الضغط عند الإناث .

كما أن الذين لديهم خبرة من 06-10 سنوات يظهرون درجة الضغط العالية بالمقارنة مع من لديهم خبرة أقل من 06 سنوات فيما يخص متغيرات المستوى التعليمي في حملة الشهادات والدراسات العليا يعانون بدرجة متوسطة من الضغط النفسي مقارنة بزملائهم غير المختصين (عمر أحمد الهمشري 1993) وكما اهتم علماء كل من الباحثين Hapline et Hipps 1991 بإجراء دراسة حول الضغط النفسي لدى المعلمين وقد أجريا بحثا لتحديد مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون وقد شملت العينة 219 معلما ومعلمة ، طبق عليهم مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين ، وقد أشارت النتائج إلى أن كثرة المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والإدارة والزملاء والطلاب هي من المراحل الرئيسية المولدة للضغط ومستواه الأداء المتوقع منهم . (العبودي فاتح 2007 ص200).

وفي دراسة أخرى قام بها أبو الخطيب 2003 يهدف إلى التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في المحافظة على غزّة على عينة مكونة من 250 امرأة متزوجة ، وأسفرت النتائج على أن المرأة الفلسطينية تستخدم أساليب متعددة في مواجهة الضغوط وهي إعادة التقييم - التخطيط لحل المشكل - والتحكم في النفس ، والتفكير بالتمني ، والتجنب وتحمل المسؤولية والانتماء ، والارتباك والهروب كما أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة لدى النساء في أساليب المواجهة تعزي لكل من متغير العمر والمؤهل العلمي .

7 - التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراضنا لبعض الدراسات السابقة فإنه يمكن استخلاص عدة نقاط من تحليل مما سبق عرضه من دراسات كما يلي:

- أنه لا توجد في البيئة الجزائرية -على حد علمنا- دراسة تناولت علاقة ضغوط مهنة التدريس باستراتيجيات المواجهة لدى معلمي ومعلمات منطقتي ادرار وعين صالح. أما الدراسات التي تناولت ضغوط العمل ببعض المتغيرات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية أو في علاقتها باستراتيجيات المواجهة ، فقد أشارت في نتائجها إلى أن مصادر ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها المعلمون تختلف من دراسة لأخرى مثل ضغوط العائد المادي والتعويضات للمهنة وعلاقة المعلم بطلابه وبزملائه وبالمشرفين وبالإدارة وكثرة المسؤوليات المهنية وزيادة العبء التدريسي وزيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية وشروط العمل وبيئة العمل المادية وصراع وعبء الدور واتجاهات المجتمع نحو هذه المهنة بالإضافة إلى بعض المصادر البيئية والسياسية وذلك كما ورد فيدراسة كل من الباحثين Hapline et Hipps 1991 حول الضغط النفسي لدى المعلمين وقد أجريا بحثا لتحديد مستوى الضغوط الذي يتعرض لهاالمعلمون وقد شملت العينة 219 معلما ومعلمة ، طبق عليهم مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين .

- استفدنا من خلال العرض السابق من تحديد متغيرات الدراسة وهي ضغوط النفسية ، واستراتيجيات مواجهة الضغوط بأبعادها الخمسة، وفي ضوءها قمنا باستخدام الأدوات المناسبة وهي : مقياس الضغط النفسي ل عبد الرحمن الطبري في سنة 1991 ،مقياس استراتيجية المقاومة المعدل لفيتالينو 1985 Vitalino، وتحديد حجم عينة الدراسة الحالية. كما واستطاعنا تحديد المنهج الوصفي التحليلي، الذي يناسب موضوع البحث الحالي ويساعد في التحقق من فروض الدراسة للوصول إلى النتائج. وفي ضوء الدراسات السابقة أيضا تم وضع مجموعة من الفروض بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة الحالية.

- تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تتناول بالدراسة المتغيرات التي لم يسبق وأن تطرق إليها الباحثين من قبل حسب علمنا وخاصة فيما يتعلق بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي المعلمين وعلاقتها بالضغط النفسي لديهم .

- وعلى هذا الأساس تتمحور دراستنا حول معرفة مستوى الضغط واستراتيجية المقاومة لدى أساتذة ثانويتي أبي ذر الغفاري ببنوغيل ادرار وعلي بن أبي طالب بعين صالح ؟

- ومنه طرحنا التساؤل التالي : هل هناك علاقة بين الضغط النفسي باستراتيجيات المقاومة لدى أساتذة ثانويتي أبي ذر الغفاري ببنوغيل ادرار وعلي بن أبي طالب بعين صالح ؟

الفصل الثاني : الضغوط النفسي

1-تعريف الضغط النفسي

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي

3 - أسباب الضغط النفسي

4-أعراض الضغط النفسي

5 - أنواع الضغط النفسي

6- بعض النماذج المفسرة للضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد :

لقد أثار موضوع الضغط النفسي اهتمام مختلف المجالات والاختصاصات فهو يواجه أصحاب المهن والعاملين جميعاً لأنه نتاج صراع بين متطلبات الحياة وعدم قدرة الفرد على الوفاء بها مما يترتب عليه انحسار ملحوظ في كم العمل وأداء المهام.

وسواء كان الموظف مدرساً أم مديراً وعالماً ، وطبيباً ... فهو عرضة للضغوط إما عن طريق الخبرة المباشرة أو غير المباشرة ، فالضغط النفسي عواقب وخيمة على الصحة النفسية والجسمية ، وسنحاول في هذا الفصل تعريف الضغط النفسي وأنواعه وأسبابه والنظريات المفسرة له مع التشخيص . وفي الأخير أهم النظريات التي تفسر الضغط النفسي وبعض النماذج المفسرة للضغط النفسي استجابة الجسم لهذا الضغط .

1 تعريف للضغط النفسي :

مازال مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم خصوصاً وهناك صعوبة في تحديد تعريف موحد له فقد تعددت تعاريفه لتعدد وجهات نظر العلماء .

- عرفه هانز سيلي (HANS SELYE 1999) الأب المؤسس لبحوث الضغط فهو أول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي (طه عبد العظيم حسين 2006-19)

حيث عرفه على أنه استجابة غير محددة للجسم اتجاه أي وضعية تتطلب منه ذلك سواء كانت سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة .

- عرفه كويكس 1990 الضغط ينشأ نتيجة أي صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها حيث يفكر الفرد في المطلب ويفكر في قدراته واختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغوط .

- عرفه لازاروس (1984LAZARUS) بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة هذه الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة .
- كريتروكينيكى (Kreitneet- Kiniki) 2001 بأنه استجابة تكيفية تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد والعمليات التقنية والتي تظهر نتيجة لتعرض الفرد لموقف أو حدث يضع مطالب نفسية وجسدية على الفرد (طه سلامة عبد العظيم حسين 2006 ص 19-22)
- يعرف جبريل 1995: أنه الحالة الوجدانية التي يختبرها الفرد الناتجة عن إحداث أمور تتضمن تهديدا لأحاسيسه بالحياة الهادئة وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها (أحمد نابل العزيز 2009 ص 25-26)
- البلاوي 1988: على أن الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما زادت شدة الظروف والمطالب واستمرت لفترة طويلة .
- ويعرفه جون جالكيلوس 1997 **cilgilous** أنه في الأصل حالة بدنية تنتج من الطريقة التي يستجيب بها الجسد إلى المطالب الموضوعية عليه من خلال أسلوب الحياة فالأفراد دائما يتفاعلون مع الضغوط وغالبا ما يخرجون أفضل ما لديهم ولكل منهم مستوى مختلف من تحمل الضغوط (ن م 21-26) .
- ويعرفه عبد الستار ابراهيم 1998 : أنه تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها من ظروف العمل والتلوث البيئي ،أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوط في ذلك مثل الأحداث الداخلية والتغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية .
- دانييلز 1992 **Daniels** وأنه العملية النفسية التي تحدث عندما يدرك الفرد بيئته أو ذاته أنها مختلفة تماما بشكل ملحوظ عما يرغبه .

ومن هذه التعاريف نلاحظ أنه تعدد مفهوم الضغط وفقا للاتجاه النظري الذي تبناه واضع التعريف سواء كان الاتجاه فيزيقي الذي يرى الضغط كقوة فيزيقية خارجية مثل تعريف البيلاوي أو الاتجاه الفسيولوجي كما اتضح في تعريف جون جاكس أو الاتجاه النفسي كما عرفه ماندلير أو الاتجاه التفاعلي المعرفي لملازاروس وعلى الرغم من تعدد التعريفات وتباين النظريات يوجد شبه إجماع لدى الباحثين على أن الضغط النفسي هو استجابة للمواقف والأحداث الضاغطة فسيولوجيا أو نفسيا من أجل التكيف مع هذه المواقف لكن استمرار هذه الضغوطات لفترة طويلة يؤدي إلى ظهور أعراض جسمانية ونفسية .

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

2-1 نظرية المنحنى التحليل النفسي:

لقد ركز فريد في نظريته على الجنس والاشعور حيث يرى الشخصية من جوانب الهو والأنا الأعلى والأنا

فهو يمثل قوة البيدو غير عقلانية والمحفزات والرغبات غير العقلانية وغير المنطقية ، والتي تتصارع مع الأنا الأعلى او الضمير أو القيم ، اما الأنا فهو الضابط الوسيط بين الهو برغباته غير العقلانية والأنا الأعلى بقيوده ومن ثم فإن وظيفة الأنا هي تحقيق التوازن بين متطلبات الهو وقبود الأنا الأعلى ولكن من يشعر الإنسان بالضغط من منظور التحليل النفسي .

يمكن القول بأنه إذا لم يتحقق التوازن بين الهو والأنا ينتج الضغط بالمصطلحات السيكودينامية فإن إدارة الضغوط هي عملية تحقيق إنجاز التوازن الهو - الأنا (بشرى اسماعيل 2004-41)

وكذلك يؤكد أصحاب هذا المنحنى أن التغيرات عن الأعراض المرضية الحالية ماهي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة ولذلك فإن المشقة

والكدر النفسي التي يعاني منها الفرد في حياته الحالية هي امتدادات للصعوبات والخبرات الماضية ، والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزماتالدفاع في الطفولة والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعيا للموقف والخبرات المؤلمة الحالية (طه عبد العظيم حسين 62)

2-2 المنحنى السلوكي :

لاشك أن النظرية السلوكية في الشخصية تركز على مبادئ نظرية التعلم حيث نفترض أن كل أنماط السلوك متعلقة التشريط أو التدعيم ، وترى أن كل مثيرة بدله من استجابة فالمتجر (أ) يؤدي السلوك الذي تعقبه الاستجابة (ج) وهكذا فإنه وفقا للاتجاه السلوكي تحدث استجابة الضغط عندما تكون الأنماط السلوكية غير ملائمة وغير مناسبة للموقف الذي نواجهه ، بالمصطلحات السلوكية فإن إدارة الضغوط هي عملية تعلم السلوكيات جديدة وملائمة للمواقف التي تعترضنا (بشرى اسماعيل 40،2004)

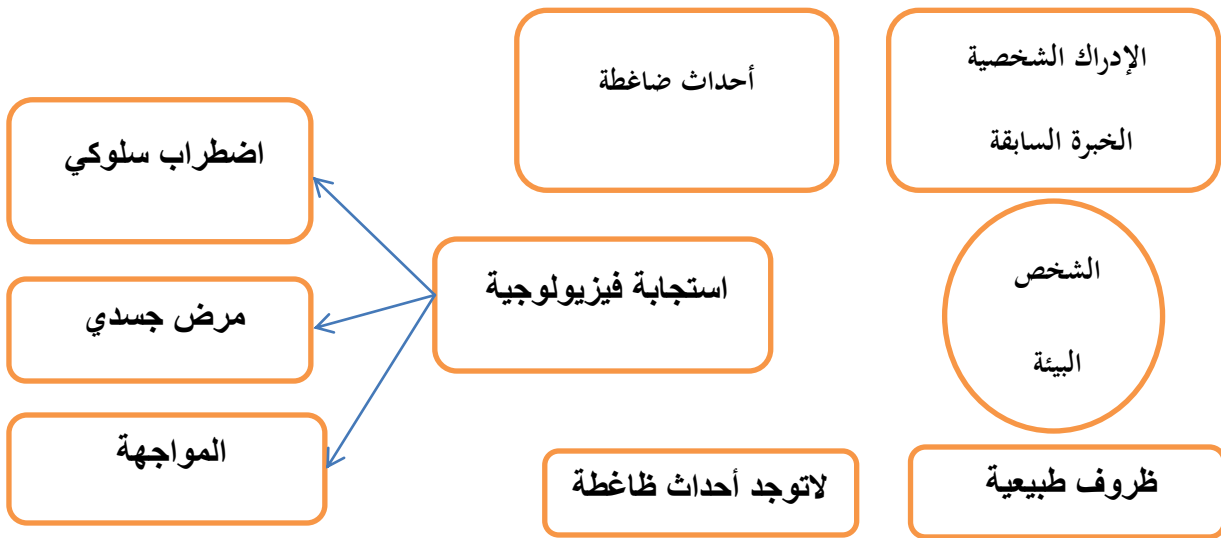
وكذلك تعتبر فعالية الذات عند باندورا هي شكل من التقييم المعرفي الذي يقوم به الفرد اتجاه المواقف التي يتعرض لها ، وهي تشير إلى اعتماد الشخص أنه يستطيع التأثير على البيئة التي يعيش فيها ، أن فعالية الذات كما يرى باندورا تتوسط العلاقة بين تقييمات الضبط واستراتيجيات المواجهة ، ولذلك فإن الأفراد ذوي مستوى فعالية الذات المرتفع يقيمون المواقف الضاغطة بأنه باستطاعتهم التحكم فيها ومواجهتها وتغييراتها بدلا من تقبلها ويشير كذلك إلى أن تقييمات الضبط الموقفية وفعالية الذات هي نتائج تقويم الفرد لمطالب الموقف وأيضا المصادر لدى الأشخاص تتنوع حسب فعالية المواجهة المدركة لديهم يشير إلى وجود تغيرات في الطريقة التي يقيمون بها علاقاتهم مع البيئة وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندها تكون في ميزان تكون مصادر الفرد كافية أو لمواجهة الموقف بالتالي يصبح الموقف أقل تهديدا للفرد.

2-3 منحنى التعلم الاجتماعي :

يعتبر روتر Roter أول من طور نظرية التعليم الاجتماعي حيث افترض أن مصادر التدعيم ترتبط بالاعتقاد وبها إذا كانت القوة الداخلية أم الخارجية هي المسؤولة عما يحدث لنا وبالتالي فإن هذا الاعتقاد يؤثر على كيفية تصرفنا في المواقف التي تعترضنا فقد قسم روتر 1954 الأفراد طبقاً لمدى تأثير مصدر الضبط الداخلي أو الخارجي البالغ أو الشديد الأكثر من الذين سجلوا درجات متوسطة. (بشري اسماعيل 2004 ص41-42)

2-4: نظرية سبلبر Spielbéer تعتبر هذه النظرية ان القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته على أساس التمييز بين القلق كحالة .

ولذلك قدم لنا بييري نموذجاً عاماً للضغط كما هو موضح في الشكل :



الشكل رقم (1) يوضح منظور عام للضغط (بشري اسماعيل 2004 ص55)

2-5 نظرية أليس (Ellis) وياك (Beek)

يؤكد "باك" أن سلوك الفرد يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الواقع وأن ردود الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي وان عدم الاتفاق بين الداخل والخارج يؤدي إلى الاضطرابات النفسية .

أما أليس فيقر أن سلوك الفرد يتحدد بالاعتقادات والأفكار غير المنطقية استنادا لتعليم خاطئ يلقيه الوالدان والمحيط (فيصل محمد خير 2000ص54)

يمتلك من طاقة ولكن مع انشغال الفرد يصدر الضغط الفيزيولوجي والنفسي ويكون عرضة لمصدر ضغط آخر مثلا ارتفاع ضغط الدم والتقرحات والقولون تنشأ هذه الاضطرابات من محاولات الفرد التعامل مع مصدر التوتر هذا ما يؤثر سلبا على قدرة الفرد على التركيز بشكل منطقي أما نسبة للأعضاء التي تتأثر بهذا فهي : القلب ، الأوعية الدموية ، المعدة ، الكلى (عبد المعطي 2003-135).

2-6 نظرية موراي هنري (H-Murray):

الضغط عند المؤثرات للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد في بعضها مادي والآخر أو ترتبط بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية ، واجتماعية ، وأسرية وكذلك العطف والخداع والالتزان والسيطرة والعدوان ويتميز موراي بين نوعين من الضغوط وهما (Belastress) و (Alphastress) كما عرفناهم في الأنواع :

2-7 النظرية البيولوجية :

نظرية يرى هانزسيلي (Hans seley) أن التهديدات البيئية المزمنة والثابتة لمدة طويلة تؤثر في التوازن الفيزيولوجي للكائن الحي ، وإذا استمرت تلك المرحلة أدت إلى ظهور المرض العضوي واستنتج اقتراحه هذا من تجاربه على الفئران ودراسته على

الهرمونات . عند تعرضها لبعض الضغوطات مثل درجة الحرارة المرتفعة ، أو الجلوس أو التدريبات القاسية أو الحقن أو غيرها من الضغوط البيئية ، فلا نلاحظ زيادة إفراز الأندرينالين لديها (محمد النابلسي 1998 ص 49)

وقد فسّر العلاقة بين الانفعال وعدم التوافق البيولوجي المصاحب له يمر بمختلف المراحل :

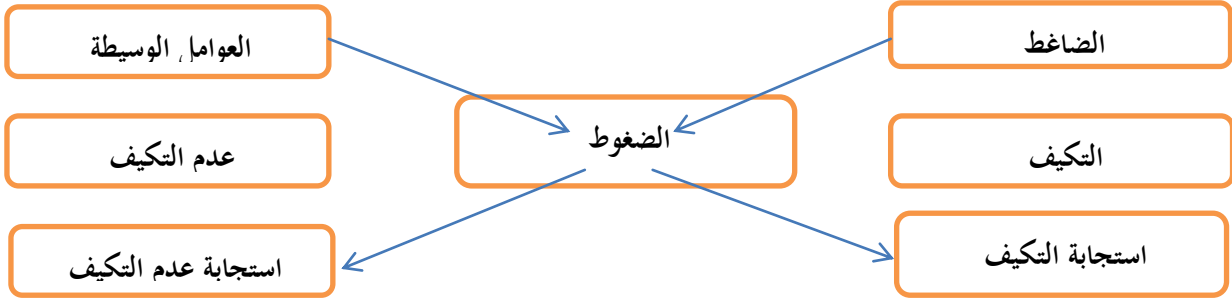
أ) مرحلة الإنذار والفرع: وتتمثل برد الفعل هي بمثابة الإنذار وتتجلى بتحريك قدرات الجسد بالتصدي لعوامل الشدة حيث يظهر فيها الجسم تغيرات واستجابات بيولوجية كإفراز الهرمونات ، وزيادة التنفس وتشنج العضلات .

ب) مرحلة المقاومة : يبدأ الجسم بإصدار تغيرات دالة على الشروع في التكيف لمواجهة المواقف الضاغطة ، وتتمثل هذه المرحلة في ملائمة متلازمة للتهديد . كما يكون الفرد في هذه المرحلة جاهزا لمقاومة مصدر الضغط بتوظيف كل الوسائل .

ج) مرحلة الإنهاك والإجهاد :

فيتعرض الفرد للضغط المستمر تبدأ العضوية باستنفاد طاقتها للمقاومة ففي هذه الحالة يكون الجسم عاجزا والجهاز المناعي ضعيفا فلا تكون له قوة لمواجهة الضغط . (أحمد نايل 2009 ص 62).

كما يحاول الجسم أن يتكيف مع المواقف الضاغطة مما يستلزم بذل جهد وطاقة كبيرة غير أن هذه الأخيرة تكون غير كافية إذا استمر الموقف الضاغط في الضغط لأن طاقة الجسم تستهلك وتصبح عاجزة عن الصمود ويتغير الاتزان الداخلي وتقل مقاومة الجسم ويفقد الكائن الحي حالة التكيف يفترض أن يكون اكتسابها في المرحلة السابقة مما يعرضه للموت (ع-الرمساوي بس،333) كما هو موضح في الشكل التالي :

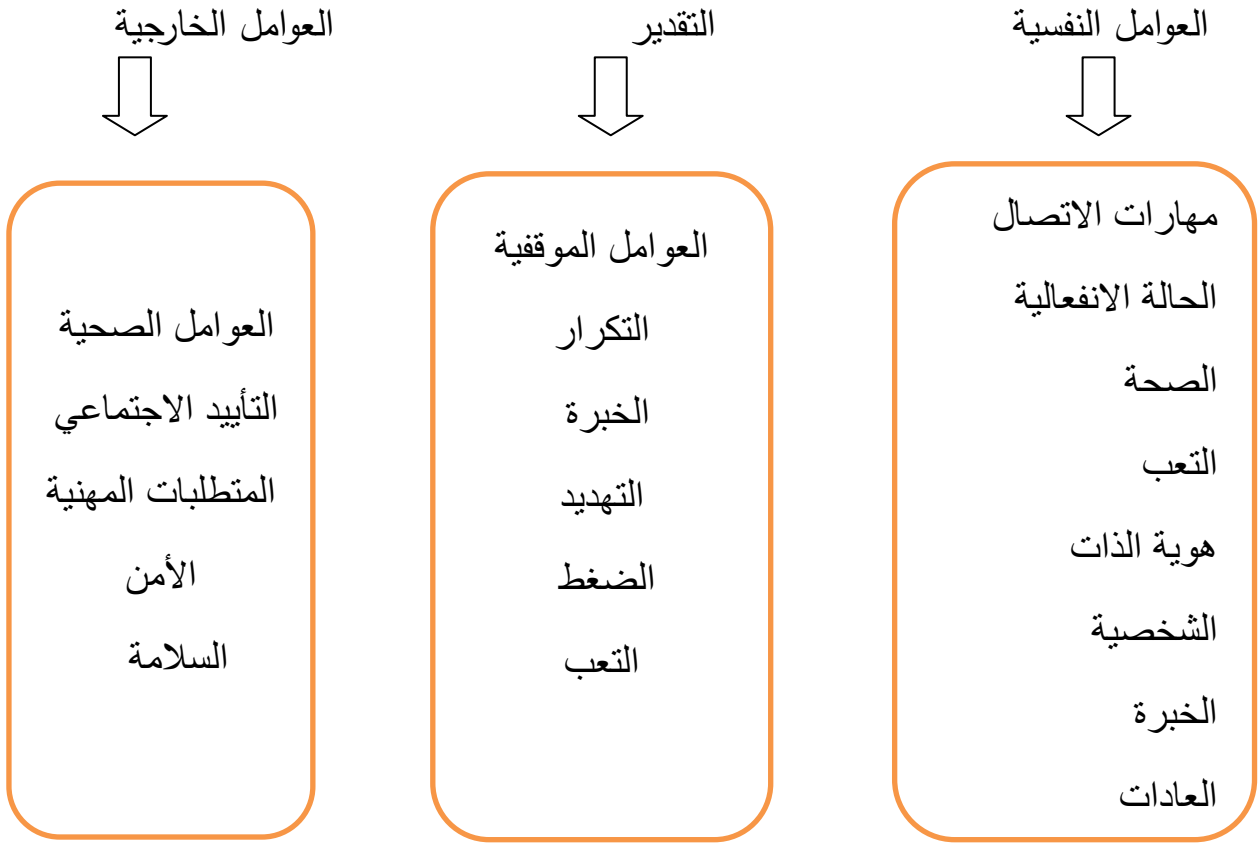


الشكل (2) تخطيط عام لنظرية Selye (فاروق السيد 99، 2001)

2-7 النظرية المعرفية : تركز نظرية لازاروس 1981 على دور التفاعل بين الفرد والمحيط على التداخل بين كل العوامل المتعلقة بالظاهرة ، بالإضافة إلى العمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها للفهم والتحكم في الظاهرة وتحديد المؤشرات والأساليب التي يجب تقييم الفرد للموقف تقييماً ذهنياً والذي يفسر بواسطة الضغط النفسي فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له فبدأ في تقويمه وتقديره اي يصدر حكماً على هذا الموقف وعلى أساس الحكم الذي يصل إليه الفرد يشعر بالضغط النفسي ، على إصدار الحكم يتأثر بالخبرات السابقة التي يتعرض لها الفرد في حياته ، ويعتمد هذا التقييم المعرفي على عوامل منها : العوامل الشخصية ، والعوامل الخارجية ، وكذلك العوامل المتعلقة بالموقف النفسي (فاروق السيد عثمان 2001)

وتتم عملية التقييم في مرحلتين :

- 1 - وهي ذلك الإدراك الذي يستخلص منه الإنسان أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب له الضغط .
- 2 - هي عبارة عن الخطوات التي يتبعها الفرد في مواجهة المشكلات والتي تظهر في المواقف ، والتغلب عليها كما هو موضح في الشكل التالي :



شكل رقم (3) يوضح الخطوات التي يتبناها الفرد في مواجهة المشكلات

3- أسباب ومصادر الضغوط :

3 1 أسباب خارجية للضغط النفسي:

(أ) **الضغوط الاجتماعية** : إذ يعتبر المجتمع بكثرة الأفراد والالتزام بمعايير يعد التزاما للعرف والتقاليد الاجتماعية ، وبالتالي الخروج عنها يحدث إشكاليات لذلك للمخلفات تصبح قوة ضاغطة على الفرد تسبب له أزمات يؤثر في تعامله وعلاقاته الاجتماعية . .

(ب) **الضغوط لأقتصادية** : ويعد الصغظ المسبب الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدراته على التركيز والتفكير ، وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية ، او الخسارة ، أو فقدان العمل وكل هذا ينعكس على الحالة النفسية وينجم عن ذلك عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة ، وكذلك ارتفاع معدلات البطالة (طه - سلامة عبد العظيم حسين 2006 ص 37) .

(ج) **الضغوط الفيزيائية**: وهي عبارة عن منبهات النية الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان مثل الحرارة والبرودة ونقص الموارد الطبيعية ، التلوث ، أشعة الشمس ، الضوضاء ، والزلازل... الخ

(د) **الضغوطات السياسية**: تنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية والصراعات السياسية ، والنقابية ، وهيمنة بعض القوى في المجتمعات .

(هـ) **الضغوطات الثقافية**: وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة دون مراعاة لأطر الثقافة الاجتماعية القائمة في المجتمع ، وهذا فضلا عن مشاهدات شبكة الانترنت (طه عبد العظيم حسين 2006 ص38) .

(و) **الضغوطات الانفعالية والنفسية**: المخاوف المرضية ، القلق ، الاكتئاب... الخ.
(ي) **الضغوطات الكيميائية**: كالاستخدام غير الجيد للعقاقير ، الكحول ، النيكوتين ، الكافيين... الخ.

(ك) **الضغوط الأكاديمية**: كانتقال الطالب من سنة إلى أخرى .

3-2 المصادرة الداخلية للضغوط النفسية :

(أ) **الطموح المبالغ فيه** .

(ب) **الأعضاء الحيوية والتهيو النفسي (الاستعداد) لقبول المرض ، وضعف المقاومة (الداخلية بشرى اسماعيل 2008 ص 31) .**

3-3 **المصادرة الذاتية**: حيث أكدت الدراسات وجود علاقة بين مستوى الضغط وبعض

أنماط الشخصية كالنمطين (أ-Typeb) أحدهما أكثر قابلية للضغوط بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن ، والمبالغة في طموحاته وكأنه يسابق الزمن ، وهذا النمط الذي يعرف بالنمط (أ) يكون على عكس النمط (ب) والذي يتميز بالثقة والهدوء ويأخذ الأمور ببساطة أكثر ويأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه (حمدي ياسين وآخرون 1999 - 173)

إلى جانب ذلك نجد أن إعطاء الفرد الحرية في اختيار طريقة أداء للعمل والسرعة التي تزيد من رضاه على العمل وترفع من مستوى الطموح يثير لديه الإحساس بالفشل ، ويشعره بالاستياء ، وهذا ما يشكل ضغطا Bugard1974 .

3 - 4 مصادر متدخلة :

- داخلية : وتشمل الإصابة بالمرض ، والشعور بالوحدة والآلام الجسيمة .
- خارجية : تشمل المشاكل المالية والعائلية (الطلاق ، الزواج) اختناقات العمل ومشاكله (وليد السيد خليفة 2008-151)

4- الاعراض المترتبة عن الضغوط :

- كثيرا ما يتعرض الفرد لضغوط تحرك شخصيته (عمره ، جنسه ، ظروفه ...) ومخططه المعرفي وبالمقابل تنتج عن هذه الضغوط استجابات مختلفة ومن الآثار المترتبة عن الضغوط مثل : العرق الزائد - ارتفاع ضغط الدم - التنفس السريع - نوبات من الدوران - اضطراب النوم - صداع - توتر (وليد السيد خليفة 2008-34)
- آلام الصدر - خفقان القلب - تضيق وجفاف في الحلق - عسر الهضم - برودة وتعرق في اليد كز الأسنان (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008ص34)
- ويمكن تصنيف اعراض الضغط النفسي كما يلي :

4-1 أعراض انفعالية :

- الصدمة الانفعالية
- الغضب والاكتئاب .
- الأسى والشعور بالقهر .
- العصبية وسرعة البكاء .(وليد السيد خليفة 2008-146)
- سرعة الانفعال .
- تقلب المزاج .
- العدوانية واللجوء إلى العنف .

- الشعور بالاستنزاف الانفعالي والاحتراق النفسي (علي عسكر 2003-54)

4 - 2 الأعراض المعرفية :

- الاختلاط في التفكير .
- عدم القدرة على التركيز .
- شرود الذهن .
- صعوبة اتخاذ القرار .
- انخفاض في كل الوظائف المعرفية العقلية .

4-3 الأعراض السلوكية :

- الانسحاب عن الآخرين .
- تدهور الصحة الشخصية .
- تغير في أنماط السلوك (وليد السيد خليفة 146)
- الميل إلى الجدل .
- الانعزال .
- تجنب المسؤولية .
- أداء سيء في العمل .
- تغير في العلاقات العائلية .
- زيادة التدخين (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008-35)
- النسيان ، انخفاض مستوى الطاقة .

4-5 تأثيرات فسيولوجية :

- زيادة في نسبة الأداء الاندريالين في الدم مما يؤدي الجسم وإذا استمر يؤدي إلى ظهور أمراض القلب والدورة الدموية .

- زيادة إفرازات غدة الكولسترول من الكبد مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب ،
تصلب الشرايين.

4-6 تأثيرات سلوكية :

النسيان ، الإهمال ، التلعثم ، انخفاض مستوى الطاقة ، القلق في النوم ، إلقاء اللوم
على الآخرين ، إهمال المسؤولية (وليد خليفة - مراد علي عيسى 2008 -145-144).

5-أنواع الضغط النفسي :

تعتبر الضغوط النفسية الانفعالية (القلق - الاكتئاب - المخاوف المزمنة) الأساس
الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية والضغوط
المهنية (العمل) والاقتصادية والأسرية .. إلخ (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008-
24).

ومن هذا المنحنى يمكن تحديد أنواع الضغط بتحديد وجهات نظر الباحثين ومن هنا نشير
إلى التصنيف الذي أشار إليه (سيلبي 1976selye) والذي صنفها إلى صنفين:

- **ضغط نفسي سلبي (سيء)** : ضغط يؤثر سلبا على الحالة الجسدية والنفسية
ويؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع ، ألم المعدة والظهر
والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وضغط الدم (ماجدة بهاء الدين السيد
عبيد 2008 - 24)

- **الضغط النفسي الإيجابي** : هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تقيد نمو المرء
وتطوره أو هو يحسن الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

وهو يزود الفرد بالطاقة ليكون أكثر إنجازا أو إبداعا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ
القرارات وحل المشكلات (طه عبد العظيم حسين 2006 ص 23).

وأضاف سيلبي selye نوعين آخرين للضغط النفسي .

- **الضغط النفسي المنخفض** : وهو الذي يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة (أحمد نايل الغزير 2009 ص 29)
- **الضغط النفسي الزائد** : ينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف معها .
- وكذلك ميزها مواري أنها نوعين :

- **ضغوط ألفا Alpha stress** ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كلما يظهرها البحث الموضوعي .(وليد السيد خليفة 2008- ص39).

- **ضغوط بيتا Beta stress** تشير إلى دلالة موضوعات كما تكون في إدراك الفرد .

يصنفها سوناجين 1985 seueningen إلى مدى استمراريته مع الفرد :

- **ضغوط مؤقتة** : وهي التي تحيط بالفرد لفترة قصيرة ثم تزول بزوال الموقف المسيء لها (وليد السيد خليفة ص 139) مثل ضغط الامتحانات وتكون ضغوطا طبيعية سوية أغلبها وإذا زادت عن إمكانية الفرد تدفعه للوقوع في أعراض مرضية (طه حسين 2006 ص 34)

- **ضغوط مزمنة** :وهو الضغط الذي يحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل الآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية ، واقتصادية منخفضة ، ويعانون من ضغط بيئي مزمن بدرجة أكبر من هؤلاء الذين يعيشون في أجواء اقتصادية مرتفعة (وليد السيد خليفة 2008 ص139)

وقد سماها ابتر 1989 Apter

- **ضغوط التوتر** : وهي مشاعر تنشأ عندما يدرك التوتر لتناقص بين المستوى الفعلي المفضل لمتغير دافعي هام لو أن شخصا ما في حالة عمل بينها الدافع منخفض نجد أن ضغط التوتر ينشأ لو أن مستوى المثير أصبح عاليا فمصطلح

التوتر يستخدم هنا في شكل يتفق مع الاستخدام اليومي للمصطلح لكي يشير إلى مشاعر عدم الراحة والشعور بأن الأشياء ليست كما ينبغي أن تكون عليه وأن الفرد يحتاج لبذل جهد كبير .

-ضغوط الجهد: وهي من ضغوط بأن الفرد يبذل جهدا أكبر للتقليل من ضغط التوتر ويتوقع أن ضغوط التوتر أو الجهد يتعلقان ببعضهما إيجابيا فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه كما أن ضغوط الجهد تحدث عن غياب ضغوط التوتر كنتيجة للضغوط التي تؤدي إلى تجنب ضغط التوتر الممكن قبل أن يحدث مثل الشخص ذي المسؤوليات الكثيرة أي يبذل جهدا أكبر لإنجاز المهام (وليد السيد خليفة 2008-ص 138) .
وأشار الخطيب 2003 على أن هناك عدة أنواع من الضغوط منها .

- ضغوط متأخرة : ينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة ، وتختلف هذه الاستجابات من شخص لآخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية ، أو جسمية وأنها استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل ولا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنها تظهر بعد فترة.

- ضغوط بعد الصدمة : وهي الناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك آثارها على الكائن الحي وبشكل طويل المدى (أحمد نايل العزيز 2009 ص 28)

وقد اشار لازاروس وكوهن Cohen Xazoiias بين نوعين من الضغط :

-الضغوط خارجية : والتي تخص الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة (أحمد نايل العزيز 2009 ص 29)

- الضغوط الداخلية : (الشخصية) والتي تخص الأحداث التي تقوم نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر ذات الفرد (أحمد نايل العزيز 2009 -

6) بعض النماذج المفسرة للضغط النفسي :

لقد تناول تفسير الضغوط كثيرا من البحوث في مجال علم النفس لذا تتعدد النماذج المفسرة له ، وذلك تبع لاختلاف توجهات العلماء ، حيث ينظر كل منهم من جانب مختلف في تفسير الضغوط النفسية وفي هذا الجزء تناولنا بعض النماذج التي تمثل هذه الاتجاهات المختلفة :

7-1 نموذج سيلبي (Selye): زملة التكيف العام تفسيره كاستجابة يعتبر (Han Selye)

عالم الغدد الصماء الكندي من الأوائل الذين فصحوا عن تأثيرات الضغوط الشديدة والمستمرة على الجسم حيث وجد أن الجسم لا يقوم باستجابة جسمية عامة لأي مصدر للضرر أو الضغط .، وقد أطلق على هذا النمط الاستجابة الجسمية غير المحددة للتهديد بزملة التكيف العام Général adaptation (بشرى اسماعيل 2004 ص 43)

وزملة أعراض التكيف العام هي ميكانيزم دفاعي ينشط في مواجهة أي حدث تهديدي في محاولة منه لخفض الاضطراب الفسيولوجي النفسي وإعادة تحقيق الاتزان للكائن الحي (العضوي) إذن الفرد تكون لديه الطاقة الموجودة لديه في محاولة للتكيف مع البيئة عندئذ يصبح مريضا أو ربما يموت قبل أن يستطيع إعادة الاتزان وتظهر زملة أعراض التكيف العام على ثلاثة مراحل هي :

أ) **مرحلة الإنذار Alarme**: وتبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط ، وهذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية للجسم نتيجة التعرض للحدث الضاغط ، ويطلق على هذه المرحلة "مرحلة الانزعاج" حيث تحدث الإشارة من خارج الجسم ، ويتحول بعدها الجسم لمواجهة الحدث الضاغط ، وعندما يتلقى مخ الفرد الإشارة يرسل رسائل كيميائية إلى جميع أجهزة الجسم لإعلان حالة الاستنفار والطوارئ ، عندئذ يرتفع ضغط الدم وتوسع حدقة العين ويحدث الشد العضلي ، ومن ثم يجهز الجسم نفسه لمواجهة التهديد ، والتحدي الذي يواجهه وذلك عن طريق إفراز الهرمونات من الغدد الصماء مما يترتب على ذلك سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم ، وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم

كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الضاغط ويكون الجسم في هذه المرحلة في استجابة
المواجهة أو الهروب .

ب) مرحلة المقاومة Résistance: إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار
تتبعها مرحلة أخرى هي مرحلة المقاومة لهذا الحدث الضاغط ، ويحاول الفرد أن يحول
الذعر والرعب الخاص بالمرحلة الأولى إلى طاقة تساعد على مواجهة الحدث الضاغط ،
وفي هذه المرحلة تختفي التغيرات التي حدثت في المرحلة السابقة وتتم المقاومة وإذا
نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية وعندئذ يشعر الفرد بأنه تغلب على
قدرة الشخص على استخدام مصادره جيدا والتغلب على إثارة المرحلة الأولى والتي غالبا
ما يصاحبها القلق والتوتر ولكن إذا استمر تعرض الفرد للضغط لمدة طويلة فإنه يصل
إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل الفرد في المرحلة الثالثة .

ج) مرحلة الإنهاك Exhaustion: وتظهر هذه المرحلة فجأة وبشكل غير متوقع وفيها
تكون الطاقة اللازمة للتكيف قد استنفذت ويحدث الانهيار حيث تبدأ العمليات الجسمية
في الانهيار ، ويدخل الجسم في المرحلة الأخيرة المعروفة بالإنهاك ويؤدي إلى استمرار
الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثلا الاضطرابات السيكوسوماتية والإجهاد
الذي يؤدي إلى الوفاة ولعل أهم الانتقادات التي وجهت لنموذج سلمي في تفسيره للضغط
أنه أهمل في الجانب المعرفي تفسيره للضغوط فمثلا عن عدم تأكيده على الآثار النفسية
الناجمة عن الضغط بينما كان تركيزه منصبا على الجوانب الفسيولوجية فقط ، وربما
يرجع إلى استخدامه الحيوانات في بحوثه (طه عبد العظيم حسين 2006 ص55)

7-2 نموذج لازاروس LazarusXfolkemn1988: ويركز هذا النموذج على الضغط
كعملية تكيفية ديناميكية متبادلة ويرى أن الضغط علاقة تبادلية بين الفرد والبيئة يقيهما
الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادرها وتعرض صحته للخطر ويشير لازارونوفولكمان
إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطا من وجهة نظر ديناميكية نشيطة
وترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل هذا ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حلة
تعرضه للخطر مما يؤكد أن التكيف سلبية وجامدة .

وقد أشار Lazaruscohen 1977 إلى النموذج المسمى بالتقييم المعرفي للتعامل مع الضغط النفسي ، ومواجهته ، وهذا يتفق مع كل من "أليس" Ellis و "بيك" Bekles . يوضح لازارووين 1977 بأن الأحداث والمواقف المسببة للضغط النفسي تقع في محيط الفرد وداخلية تمثل الجانب الشخصي والتي تكون التصور الإدراكي نحو العالم الخارجي . وقد أشار لازارووينوروسكي 1980 أن هناك ثلاثة أساليب أو نماذج يمكن العمل مخن خلالها للتكيف مع حالات الضغط وهي :

(أ) **حل المشكلات Prblémereppraisal**: والتي تعني عملية منتظمة تشمل على خطوات متسلسلة للاستبصار عند تفكير الفرد بحل المشكلة التي تواجهه .

(ب) **الإدراك المعرفي GogmliveReappraisal**: وهذا من الأساليب الفعالة التي يستطيع الفرد من خلالها تعلم التفكير الواقعي ، والتخلص من التشوهات الإدراكية في مواجهة المشكلات .

(ج) **الاسترخاء RelaxatipnTroiming** : وهي من الأساليب الفعالة التي تحمل على إزالة التوتر من العضلات والتخلص من الضغط الناتج عن المشكلات المحيطة بالفرد (أحمد نايل العزيز 2009 ص65-66) .

7-3 نموذج إحداث الحياة الضاغطة : وهذا النموذج جاء كرد فعل الاهتمام (Selye) حيث يؤكد نموذج الأحداث الضاغطة والتغيرات البيئية الخارجية سواء كانت سلبية أو إيجابية من شأنها أن تشكل ضغوطا على الفرد حيث اتفق هولمز وراخ Holmes Rakh منذ 1967 على أن أحداث الحياة الضاغطة لها تأثيرات على الفرد ومنثم شرعوا في تحديد أحداث الحياة الضاغطة تكون لها سمة ردود الفعل الضاغط وطوروا نتيجة ذلك مقياسا للأحداث الضاغطة ، ويفترض هذا الاتجاه أنردود فعل الضغط يحدث عندما يمر الرد بشيء يتطلب منه أن يكون إيجابيا أو سلبيا ويتضمن أي جانب من جوانب حياة الفرد بما في ذلك الحياة الأسرية والمهنية كذلك يفرض هذا الاتجاه أن تأثيرات الحياة تختلف من حيث قدمها على إحداث الضغط وفي ضوء هذا الاتجاه وضع هولمز مقياسا

لتقدير إعادة التوافق الاجتماعي وأجريت دراسات لتقييم هذا النموذج النظري للضغط في السبعينيات .

وقد ايدت النتائج التي توصل إليها ، غير أن تقييم هذه الدراسات أشارت إلى مشكك خطيرة في تفسير وقياس أحداث الحياة فقد قام (ريبكين Rebkin) وسترونيغ Struening بمراجعة هذه الدراسات ووصف جوانب قصورها ووجد أن كثيرا من هذه الدراسات أفرطت في الاهتمام بالتقييم الإحصائي للعلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة أو المرضى ، كما لاحظ أن مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي ليس مقياسا ثابتا أو صادقا فبنوده غير مناسبة لبعض الأفراد واستخلص ريبكين Rebkin وسترونيغ Struening من ذلك أنه رغم أن مفهوم أحداث الحياة هام إلا أن المنهج والقياس يحتاجان للتطوير والتحسين (بشرى اسماعيل 2000 ص 48).

7-4 نموذج الإدراك ليسيبلر Spilber :

ويعتبر لسبلر 1979 واحدا من العلماء الذين وضعوا تفسيرا للضغوط النفسية معتمدا على نظرية الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها ويحدد نظريته النفسية في ثلاثة أبعاد رئيسية :

- الضغط Stress والقلق Anxiety التعلم Teaching في ضوء هذه الأبعاد

يحدد محتوى النظرية فيما يلي :

- التعرف على طبيعتها وأهميتها في مواقف مختلفة .

- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق .

- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط .

- توضيح تأثيرات الدفاعات السيكولوجية لدى الأفراد المطبق عليهم التعلم لخفض مستوى القلق .

✓ تحديد مستوى الاستجابة

-قياس ذكاء الأشخاص الذين تجرى عليهم برامج التعليم ومعرفة قدراتهم على التعلم وهذه النظرية تركز

-على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها حيث أن الغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد وإدراكه لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير وبذلك يرتبط الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. (أحمد نايل العزيز 2009ص65-64).

خلاصة الفصل

لقد أصبح موضوع الضغوط النفسية حقيقة وواقعا نعيشه في حياتنا اليومي نتيجة للأعباء والمطالب التي تفوق قدرة الفرد خاصة لدى العاملين في المجال التعليمي على تحملها ومواجهة الآثار السلبية التي تتركها على مستوى صحتهم النفسية ، والجسمية وكذا على حياتهم في العمل وهذا ما يجعل الإنسان يخلق استراتيجيات وسبلا فعالة للإبقاء على المستوى المناسب .

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

تمهيد

- 1 تعريف استراتيجيات المواجهة .
- 2 أنواع استراتيجيات المواجهة .
- 3 المقارنة بين نوعي استراتيجيات المواجهة .
- 4 النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
- 5 مصادر استراتيجيات المواجهة .
- 6 فعالية استراتيجيات المواجهة .
- 7 أهمية استراتيجيات المواجهة .
- 8 خلاصة الفصل .

تمهيد :

يواجه الفرد في حياته كثيرا من الظروف والخبرات الضاغطة ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال اتباع أساليب عديدة تبعد عنه الخطر وتجعله في حالة من التوازن ، إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتتنوع الأحداث ذاتا فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة وترو ، وذلك آخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى حد زيادة الشعور بالضغط لديه .

1-تعريف استراتيجيات المواجهة :

يعرفها كل من فولكمان ولازاروس (Folkman et Lazrus) كما يلي :

- استراتيجية المواجهة هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته .
- استراتيجية المواجهة وهي كلمة أنجلوساكسونية (Geanet Phi Anglosasco1996p230)
- ويعرف ليف ويرس (Livin Ursin)1980 المواجهة على أنها الاستجابة السلوكية التي ترتبط بالتجنب أو الهروب في الاستجابة للبيئة(طه عبد العظيم حسن وسلامة عبد العظيم حسن 2000ص80) .
- استراتيجية المواجهة وهي مجموعة من المعلومات والسلوكيات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة والتي يستخدمها الأفراد عند التعرض للمواقف الضاغطة وهي تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث الاجتماعي وتقييمه وإعادة تقييم الفرد

وما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل مع الحدث (طه عبد العظيم
2009ص202)

- الاستراتيجية في علم النفس تطلق على مجموعة الكيفيات والطرق التي يسطرها الفرد في عدد من المراحل لبلوغ هدف معين واتخاذ قرار ما (محمد المجيد سالمى 1998 ص 25).
- كما ذكر اتواتو (Atwatr) أنها أساليب تعامل يقوم بها الفرد اتجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدراته على التوافق (Atwatar1990 P109)
- أما ريان (Ryan) فيرى أنها استراتيجيات توافقية متعلمة تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على حازمات الحياة وظروفها الضاغطة (Rayan1989p86)
- ويعرفها تمويل بأنها استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة.
- ويرى لاسبيليو Speleer أنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه تهديد.
- أما تشارلز (Charles) فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط (Charles1966 p 946)

2) أنواع استراتيجيات المواجهة :

اختلف الباحثون في تصنيف استراتيجيات المواجهة حيث نجد Falkmoms Betting
moss

و Lazarus 1984 صنفاها إلى :

1-2 استراتيجيات المواجهة السلوكية :

استراتيجيات المواجهة المتمركزة نحو الانفعال لكن الباحث (لطي) ينظر إليها من وجهتين :

الأولى : هي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة (طه عبد العظيم ، وسلامة 91،2006)

الثانية : تهتم بتعديل وضبط ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع المحيط .

2-2 المواجهة المتمركزة حول المشكل :

إن جهود التعامل التي تركز على حل المشكلة تتضمن القيام بمحاولات تهدف إلى القيام بعمل شيء إزاء الظروف الضاغطة التي تشكل مصدر أذى أو تهديد للفرد (شيلي تايلور 2008ص433)

إلى جانب الترتيب وهو محاولة الفرد عدم الشرح ومتابعة الحدث الأول وإجبار الذات على انتظار الوقت المناسب للتعامل مع المشكلة وقد يلجأ الفرد إلى الخبرات السابقة في المواقف المتشابهة ، وهذا ما يجعل الفرد يواجه المشكل بفاعلية .

استراتيجيات المقاومة المتمركزة على المشكل تعتمد كثيرا على الجانب المعرفي والسلوكي إذ يجعل الفرد يتقبل الوضع الضاغط كحدث مفروض عليه يهدد وضعيته وأهدافه فيحاول تحليله لتحديد الإجابة المناسبة لحله ببذل جهد (نسيمة مزوار 2005 ص64).

استراتيجيات المقاومة التي تركز على المشكلة يستخدمها الفرد عندما يتم تقييم الموقف على أنه قابل للتحكم والتغيير وأن قدرة الفرد على التحكم في الموقف والسيطرة عليه تحدد من خلال عملية التقييم المعرفي التي يقوم بها الفرد للمواقف وأن استراتيجيات

المقاومة تتعدد بما يفعله الفرد ويفكر فيه عندما يواجه الموقف الضاغط من ناحية ، ومن ناحية أخرى التغيرات التي تحدث كنتيجة لجهود المواجهة التي يقوم بها الفرد أو الجدير بالذكر أن استراتيجيات مواجهة الضغوط متعددة ، ومختلفة وانه يوجد داخل كل نوع من هذه الاستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تتضمن المعارف والسلوكيات التي تكون موجهة نحو تحليل داخل المشكلة وهي تشمل على تجزئة إلى أجزاء ذات معينة والبحث عن المعلومات ودراسة البدائل والفعل المباشر أيضا (طه عبد العظيم حسين وسلامة حسين 2006)

2-3 المواجهة المركزة حول الأنفعال :

يضم هذا النوع من الملاحظة مجموعة معينة من المعلومات السلوكية والمعرفية الموجهة نحو خفض التوتر الانفعالي وتضم هذه الاستراتيجيات أشكالاً عديدة منها:

1) **التجنب** : والذي يعني تحويل الانتباه عن مصدر الضغط وتعتبر هذه الاستراتيجية أكثر تداولاً ولا يمكن أن تتضمن نشاطات ذات تغيير سلوكي أو معرفي كالنشاطات الرياضية وعملية الاسترخاء أو غيره من النشاطات التي من شأنها أن تسمح للفرد بتفريغ الشخصية العاطفية وبالتالي تساعد على الإحساس بالراحة. (Paulhan)

2) **القبول (الاستسلام)** : يشير ذلك إلى تقبل الفرد لموقف ونظراً لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لفرض القيام بأي شيء تجاه الموقف. (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين 2006، 96)

3) **الإنكار** : وهو نشاط يسعى من خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط بتجاهل خطورة الموقف برفض الاعتراف بما حدث وبما تتيح هذه العملية فرصة الحصول على معلومات إضافية حول المواقف إلا أن إنكار الفرد للواقع قد يخلق

مشكلات أخرى يصعب بعدها التحمل والمواجهة خاصة في حالة التجارب الضاغطة طويلة المدى وعلى العكس قد تكون هذه الاستراتيجية فعالة للتحقق من حدة الانفعال في حالة التجارب الضاغطة قصيرة المدى (طبي سهام 2005 ص85)

ب- استراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال وتتضمن :

- 1 - أخذ المسافة .
- 2 - إعادة التقييم الإيجابي .
- 3 - لوم الذات (نسيمة مزوار 2005-2006 ص 64)
- 4 - البحث عن السند الاجتماعي .
- 5 - التحكم في الذات .
- 6 - الهروب أو التجنب (نسيمة مزوار 2005-2006 ص64)

3-المقارنة بين نوعي استراتيجيات المواجهة :

يشير لازا روس وفو لكمان 1984 إلى أن هناك اختلافا بين استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال وينحصر ذلك في أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تتضمن جهودا لتعريف وتحديد المشكلة والبحث عن المعلومات وخلق حلول بديلة للمشكلة وحساب التكاليف والفوائد (المزايا والعيوب) لهذه البدائل والاختيار من بين هذه البدائل المناسب منها وتنفيذه ، وقد تكون بعض من استراتيجيات المواجهة التي تتركز على المشكلة موجهة نحو الذات مثل تنمية واكتساب سلوكيات جديدة أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد أو تعلم مهارة جديدة وبعض آخر من استراتيجيات المواجهة التي تتركز حول المشكلة يكون موجهة للبيئة مثل البحث عن المعلومات ومحاولة الحصول على المساعدة من طرف الآخرين المحيطين بالفرد في

البيئة أما استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال فهي تساعد الفرد على خفض الضغط الانفعالي وبعض هذه الاستراتيجيات يتضمن عمليات معرفية مثل التجنب والتقليل من شأن المشكلة ولوم الآخرين والإسقاط ،وبعضها يتضمن استراتيجيات سلوكية مثل التأمل وتعاطي العقاقير والدعابة والمرح والمساندة الاجتماعية ، والتدخين وزيادة الأكل وغيرها .

ويشير لازا روس وفو لكمان أيضا إلى أن كلا من استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال تستخدم غالبا في معظم المواقف الضاغطة وأنها قد يسهل أو يعوق بعضهما بعضا وأن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تكون مشابهة لاستراتيجيات حل المشكلة في أنها تتضمن البحث عن المعلومات أكثر وتحديد العواقب والصعوبات وتوليد حلول بديلة للمشكلة بينما استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال في المقابل تهدف إلى إدارة وتنظيم انفعالات الفرد من خلال استخدام عدة استراتيجيات فرعية مثل التجنب والإنكار والتقليل من شأن المشكلة وإعادة التقييم الإيجابي .(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين 2006)

وفي العادة يستخدم الناس كلا من الاستراتيجيات المتمركزة على المشكلة وحول الانفعال في التعامل مع ما يواجههم من ضغوط مما تبين أن كلا النمطين في التعامل مع الضغوط يعد مفيدا في إدارة أكثر الأحداث سببا للضغوط ومع ذلك فإن طبيعة الحدث تساهم في تحديد استراتيجية التعامل التي يجري استخدامها فالمشاكل المرتبطة بالعمل على سبيل المثال تقود الناس في الغالب إلى استخدام الجهود المتمركزة حول المشكلة في التعامل مثل القيام مباشرة والبحث عن المساندة من الآخرين .

وعلى نقيض ذلك فإن المشاكل الصحية تقود الناس إلى استخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال ولعل ذلك يرجع إلى التهديد الصحي الذي يتعرض له الفرد ، وهو حدث يجب تحمله ، ولايسهل إخضاعه حول المشكلة يكون مفيدا .

إن المشاكل الصحية تقود الناس أيضا إلى البحث عن المساندة الاجتماعية في حين أن الأفراد الذين يواجهون مشاكل أسرية أكثر ميلا لاستخدام أسلوب التعامل المتمركز حول المشكلة . إن هذه النتائج تقود إلى الاقتراح بأن المواقف التي تمكن من القيام بشيء بناء يفضل أن يستخدم فيها التعامل .

في حين يفضل ببساطة استخدام التعامل المتمركز حول الانفعال في المواقف التي يفترض قبلها كما هي وأن الفروق الفردية تأتي أيضا في طرق التعامل التي تستخدم بشكل مدهش ففي دراسة حديثة أجريت على التوائم لتحديد العوامل التي تساهم في اختيار طرق التعامل ثم تحديد ثلاثة طرق عامة في التعامل هي :

استراتيجية حل المشكلة واللجوء إلى الآخرين ، والإنكار ، واستناد الأساس الذي تنطلق منه دراسات التوائم فإن استراتيجيات التعامل التي تستند إلى الآخرين وحل المشكلة ، لدى التعرض للضغط يمكن تفسيرها بالعودة إلى العوامل الجينية (شيلي تايلور

(434،2008،435

4- النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة :

4-1 النموذج الحيواني :

يستند هذا النموذج في تفسيره للمواجهة على الأفكار الداروينية وعلى نتائج الدراسات المخبرية التي أقيمت على الحيوانات ويعتبر هذا النموذج استراتيجيات المواجهة استجابات سلوكية فطرية أو مكتسبة يستعملها الفرد لمواجهة مختلف التهديدات الخارجية

أو الانفعالات الداخلية كالهروب والتجنب في مواقف الخوف أو المواجهة أو الهجوم في حالة الغضب ، فقد وضعت على سبيل المثال فنرانا في قفص يحتوي على حجرتين ..حجرة يتعرض فيها هؤلاء إلى صدمة وأخرى لا يتعرض فيها الفنران لأي صدمة فلقد تعلم الفنران الهروب بسرعة أو تجنب الصدمة وذلك بالانتقال إلى الحجرة الثانية كلما أرسل الإنذار الصوتي بإرسال الصدمة الموائية (Paulhan & Bourgeois 1998 .p41)

ويرى دنترز 1989 Danterz أن معيار نجاح استراتيجية المواجهة يتمثل في التحكم في الوضعية أو التخفيض في التنشيط الفيزيولوجي الذي يترتب عن هذه الأخيرة (ياجي 2008،64)

ويرى لازا روس وفو لكمان 1989 (Folkman et Lazarus) بأن البحوث المستندة على التطور الحيواني في الضغط والمراقبة تستند أساسا على ما يسمى بالسلوك التجنبي أو الفردي أو سلوك الهروب أو الهجوم مهمة بذلك قدرة الفرد في التعامل مع المواقف وتعديلها أو التغلب عليها في بعض الأحيان . (Folkman et Lazarus1948p18)

ويرى ميلو MILLER أن هذا التناول المواجهة عبارة عن سيرورة تتكون من السلوكيات المتعلمة ذات الفعالية في تخفيض مستوى الاضطراب والتخفيف من حدته من خلال الوصول إلى إزالة أو إلغاء خطر معين (أزروف فاطمة الزهراء 1997) .

4-2 النموذج التحليلي :

يتناول التحليل النفسي مصطلح المواجهة على أنها مجموعة من الأفكار الواقعة والمرنة التي يتمثل دورها في إيجاد حل للمشكلات ومن خلالها يتم التخفيض من حدة الضغط

ويرتبط مفهوم المواجهة في هذا المنظور بعدد من العمليات والسيوررات التي يستعملها الشخص في معالجة الاضطرابات المتوقع حدوثها على مستوى علاقته مع الآخرين وتشمل المواجهة سلسلة من الاستراتيجيات التي تتطور انطلاقا من ميكانيزمات أولية غير ناضجة بالاصطلاح التحليلي ، كما أن مفهوم التحليل تصور مفهوم المواجهة على أنه في حقيقة الأمر عبارة عن نمط أو سمة ومن هذا المنطلق إذ يعتقد هذا التفاؤل أنه يمكن لإنسان ما أن يوصف على أنه ذو نمط خاص أو مثالي وأنه ذو نمط واع يدرج ضمن فئة أصحاب نمط الوسواس القهري أي من الذين يتسمون بالكبت أو مع أولئك الذين يتميزون بالصعاب (أزروف فاطمة الزهراء 1997) .

4-3 النموذج المعرفي :

تتميز النظرية المعرفية للمواجهة بإدخال عوامل أخرى يتعامل معها الفرد إذ تبحث هذه النظرية في العلاقة بين (الفرد والمحيط) حيث تأتي استجابة الفرد اللازمة عند تقييم الوضعية على أنها مهددة لمصالحه ، ومراده الشخصي وسكوته النفسي .

ويبين محجوب (Mahdjoub) 1995 أن التيار المعرفي يبحث في تحكم وتقييم الفرد للمحيط ومن ثم الاستراتيجية التي يستعملها الفرد للمواجهة (القلع للعرض 2005ص193)

فقد اهتم هيتما Hetman 1979 بتحليل التفاعل المستمر بين الفرد والمجتمع وبمدة المواجهة (قصيرة الأمد) التي تتبع هذه العلاقة يتمكن الفرد في التحكم في التغييرات وتعديل الوضعيات البيئية فهو يذهب إلى أبعد (فرد ، محيط) بل إلى التعامل والتبادل بينهما عندها يدرك الفرد خطورة الوضعية الجديدة لكن يعجز عن التحكم في الوضعية فينخيل توازنه مع المحيط ، هذا التغيير والتعديل في الوضعية سماه "الميكانيزم الانتقالي"

(Mécánisme De Transition) وهذا الميكانيزم على مستويين :

أ-المستوى المعرفي الرمزي :

- يقوم الفرد في التفكير حول معاني الوقائع والمحيط .
- يبدل قواعد تحكمه مع الوضعيات حتى يصل إلى أحسن توافق .
- يعيد توجيهه حسب الأهداف المنتظرة (القلاع للعرض ص114)

ب-المستوى الحسي العملي :

- يقوم باستكشاف نشاط للوضعية .
- يقوم باستبدال وإدراج العمليات بالتناوب .
- دوام وتكرار السلوكيات وإيجاد تسوية عن طريق المحاولة والخطأ فعندما يفشل الميكانيزم الانتقائي فإن الفرد قد قام بمواجهة (قصيرة الأمد) ويلاحظ تضاعف قوي للحالة الانفعالية واضطرابا سلوكيا ، وفي هذه الظروف يقوم بملائمة المجهودات المركزة على قوى التحكم في الوضعية (التقليل من عملية اللاتحكم) هذا التغيير يظهر لدى الفرد سلوكيا (خوف ، خشية ، إنكار ، إحباط) والتي بطول يعملها الفرد على مجموعة وضعيات ناتجة عن وضعيات مشابهة (القلاع ص114)

التقييم المعرفي للوضعية :

-المواجهة (السلوك كعامل للعلاقة بين الفرد والمحيط) (للغز القلاع ص 115)

4-4النموذج الاجتماعي :

يعتبر كل موقف سلوكي للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقته ، سواء كان فردا أو جماعة من الناس إذ أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثير على كيفية سلوكه ، واستجابة وتحديد اللوظائف السيكولوجية إزاء المواقف الاجتماعية فهي تؤثر فيما نتعلمه وكيف نتعلمه ، كيف ندرك وتحكم على البيئة والأحداث ، وأكثر تحديدا في كيفية تصورنا للأحداث ، وفي الكيفية التي نصف بها ،وفي دوافعنا ، والطريقة التي نتوافق ، ومطالب الحياة ، وفي اللغة التي نعبر بها عن مشاعرنا اتجاه الآخرين والطريقة التي نختار بها الاستجابات الانفعالية ، ونعبر عنها(ريتشارد لازا روس ط1980 ص 175)

ومن جهة أخرى تطرق ممثلوا هذا الاتجاه إلى تحديد هذه الميكانيزمات بصفة مغايرة ولو أنها تبقى دائما ذات تأثير اجتماعي على أسلوب مواجهة الفرد لمواقف الحياة بطريقة أو بأخرى .

الأول: يتصل باحتمال عدم الموافقة أو الرفض من جانب الجماعة الأمر الذي يشكل قوة على الفرد بموجب حاجاته إلى الانتماء وبسبب تحكم الجماعة وسيطرتها على موارده الخاصة .

الثاني: يتصل بحاجات الفرد إلى تأكيد الآخرين لأحكامه .

الثالث : فيركز على الاستعدادات الشخصية لإقامة الدفاعات واستخدامها في المواقف التي يلتبس فيها الفرد تهديدا بينه وبين الجماعة (ريتشارد لازا روس ط1980 ص 180) .

كما توصل الباحثون الاجتماعيون في دراستهم حول أساليب المقاومة الفردية والجماعية ، إلى أن الفرد عند إحساسه بالنقص يسلك اتجاهين متعاكسين يتمثلان في

تقبل أو رفض اواقع ، وينعكس ذلك من خلال استراتيجيات متعلقة بدرجة طموح الفرد وقدراته ونذكر من بين هذه الأساليب :

- الهروب : وهو الانسحاب والابتعاد عن المقارنة بالغير .
- التطابق : توافق الفرد مع القيم الاجتماعية .
- التعويض: وهو إدخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحظى بالقبول .
- سد العجز : محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات (عطور دليله 1997ص126)

5-مصادر استراتيجيات المواجهة: جمع كل من فو لكمان ولازا روس مصادر المواجهة في مجموعات ثلاثة هي :

5-1 المصادر الجسدية :

يحاول الفرد الاستجابة للوضع الضاغط بمواجهته من خلال بذل جهد والذي يتوقف على النشاط الجسدي والإفراز الهرموني والأعمال التجريبية بينت بأن هناك علاقة وطيدة تربط الإفراز الهرموني باستراتيجيات المواجهة الذي يشرح على النحو التالي :

- يتصرف الفرد الذي توظف إفرازات غدته النخامية والغدة فوق الكلوية دائما مرتفعا بشكل حامل لوضعية تخلق له مشكلا .
- بينما يتصرف الفرد الذي جهاز السمباتاوب وجهاز فوق الكظرية على الدوام نشط إلى إبقاء الحكم حتى في الوضعيات الصعبة .

5-2 المصادر السيكولوجية :

من أهمها الاعتقادات وهي متعلقة بمدى اعتقاد الفرد في قدراته على التحكم في الأحداث الضاغطة هذا ما سماه روتر Rottre بمركز التحكم الداخلي إذ يرى كل من لازا روس وفو لكمان أن الأفراد الذين ينسون ما يحدث لهم لأسباب داخلية متحكمة فيها يستعملون استراتيجيات المقاومة المركزة على المشكل عكس الذين ينسون ما يحدث لهم لأسباب خارجية غير متحكم فيها مثل الحظ والقدر (مزوار نسيمه 2006 ص58).

5-3 المصادر الاجتماعية:

بنيت دراسات منجزة في هذا المجال من طرف كل من بسياكيان وأوسكامب Spacian وOskamp أن المستوى المنخفض للسند الاجتماعي يشكل عاملا للتجريح في حياة الفرد إزاء مواجهة الضغط بينما المستوى المرتفع فيزيد في درجة التحكم والمواجهة وهذه المصادر لها تأثير على التقييم المعرفي لقدرة الفرد على التحكم في الوضع لتحديد اختياره لاستراتيجيات المقاومة المناسبة .

فالمواجهة إذا ليست سمة من سمات الشخصية الثابتة بل قابلة للتغيير وتخضع لمبدأ الوقائع تؤثر وتتأثر بعدة عوامل بيئية منها طبيعة الحدث الضاغط فكلما زاد الضغط والتهديد عدل الفرد من الأسباب المستعملة للمقاومة من حل المشكل إلى التخفيف من شدة التوتر الانفعالي واللجوء إلى السند الاجتماعي يرفع من معنوياته ويجعله يواجه الوضعيات الضاغطة (مزوار نسيمه 2006 ص59)

6-فعالية استراتيجية المواجهة :

تحدثنا فيما سبق عن نوعين رئيسيين من المواجهة :

1. التنظيم الضيق الانفعالي (مواجهة مركزة حول الانفعال).

2. تسير المشكل الذي سببه الضيق (مواجهة مركزة حول المشكل) وهو الدور الذي تؤديه المواجهة التي تركز على المشكل وتتوقف فعالية المواجهة على الوظيفتين معا ، فمثلا الشخص الذي ينجح في معالجة مشكل ما ولكن على حساب جهد أو طاقة انفعالية ضخمة لا يمكننا أن نصف مقاومته هذه بالفعالة (نسيمة مزوار 2006ص65)

وتدل جميع الأعمال التي أنجزت في هذا الاتجاه لآزا روس وفو لكمان 1986 ريفليير Rivoilier وديماتو 1991 Dimatteo على ضرورة تقدير فعالية المقاومة بصفة متعددة الأبعاد وتكون استراتيجية المقاومة مناسبة إذا سمحت للفرد التحكم وخفض أثر الاعتداء على صحته الجسمية والنفسية ومن الضروري معرفة استراتيجيات المواجهة الأكثر فعالية لتعديل علاقة الضغط والاضطراب (نسيمة مزوار ص 65).

6-1 فعالية المقاومة على الضغط الانفعالي :

تطرق العديد من الباحثين إلى دراسة فعالية المقاومة تجاه الضيق الانفعالي ، ومن بين المؤشرات الأساسية التي تم تقديرها هي الحصر والاكتئاب وأكد لآزا روس و فو لكمان 1984 أنه لكي تكون المواجهة فعالة يجب أن يكون هناك توافق وانسجام بين جهود المواجهة وعناصر أخرى ، وتتعلق هذه العناصر بالقيم والأهداف والمقاصد والاعتقادات وأنماط المقاومة المفضل استعمالها فعندما تتعارض مثلا استراتيجيات المواجهة بشكل كبير مع القيم الشخصية للفرد ويؤدي ذلك التعارض إلى وجود صراع بينهما فإن استراتيجيات المواجهة تلك تصبح بدورها مصادر جديدة أو إضافية للضغط (نسيمة مزوار ص 66) .

2-6 فعالية المواجهة على الصحة الجسمية :

إن دراسة فعالية المواجهة على الحالة الصحية الجسدية لأسباب عديدة أهمها قلة الدراسات الطويلة المدى وفي هذا المجال نذكر دراسة لازا روس وفو لكمان 1984 اللذان يقولان في ختام دراستهما المواجهة قد تؤثر على الصحة الجسدية بثلاث طرق مختلفة :

1 - فهي تؤثر على حدة وشدة ومدة الاستجابة الفيزيولوجية لضغط الدموي في حالات كأن:

- لا يستطيع الفرد وقاية أو تحسين الظروف المحيطة الضاغطة بسبب عدم توافق الآليات المستخدمة والمواجهة نحو الشكل، وهو فشل يجعل من الوضعية غير مستحبة إلى درجة بروز الاستجابات العصبية الكيميائية.
- حالة يكون فيها الفرد في مواجهة حدث غير متحكم فيه فهو لا يستطيع تنظيم الحدث الوجداني (الهلع) وبالتالي تكون الآلية غير فعالة.
- عندما يكون لدى الفرد نمط حياة أو أسلوب مقاومة يشكل خطرا في حد ذاته وأحسن مثال على ذلك هونمط «أ» Capinga الذي يوجد في مضمونه جملة الصفات التالية : ارتفاع ضغط الدم والكولسترول إلخ .

2- يمكن للمواجهة المركزة حول الانفعالات أن تهدد الصحة الجسمية حين تعيق اتخاذ السلوكيات التكيفية فقد تجعل الفرد لا يدرك الأعراض ولا يفحص إلا في وقت متأخر (Paulhani I-BourgoBSM -1995p5)

ومنه فإن فعالية استراتيجيات المواجهة ليست بالضرورة جيدة أو رديئة فقد تكون فعالة في وضعية ما وغير فعالة في وضعية أخرى والعكس صحيح (نسيمة مزوار 2006 ص 68).

7- أهمية استراتيجيات المواجهة :

تعتبر هذه الأبعاد الأساسية عن طرق وعمليات ثابتة ومتنوعة في مواجهة المواقف بغض النظر عن نتائجها الايجابية أو السلبية ، إذ أن بعض الاستراتيجيات تسمح باجتياز الصعوبات وخفض التوتر الناتج بينما يزيد البعض الآخر من حدة المشكلة وترمي المواجهة عموماً لهدفين رئيسيين هما :

- أ- مساعدة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي مع المحيط .
 - ب- التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد .
- كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجون النفسانيون في تشخيص المواجهة غير المتكيفة واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيفاً لتسيير الضغوط (طبي سهام 2005 ص 114).

خلاصة الفصل:

من خلال العرض السابق نستخلص أن استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط تنقسم إلى قسمين : استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة ،استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال ، وأن الأفراد أثناء مواجهتهم لمختلف المواقف الضاغطة يعتمدون استراتيجيات مختلفة باختلاف متغيرات الشخصية والمتغيرات الديمغرافية وطبيعة المواقف من حيث الشدة والمدة البناء المعرفي للفرد وكيفية إدراكه ، فلا يمكن الاعتماد على استراتيجية واحدة لمواجهة مختلف المواقف عند كل الأفراد فقد تكون فعالة مع نفس الفرد في موقف آخر إذا يمكن القول أن استراتيجية المواجهة ليست سمة ثابتة للفرد بل قابلة للتغيير وتخضع لمبدأ الواقع .

الجانب الميداني



الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية (للدراسة

الميدانية)

تمهيد

- 1- منهج الدراسة .
- 2- الإطار الزمني والمكاني للدراسة .
- 3- عينة الدراسة .
- 4- إجراءات الدراسة .
- 5- أدوات البحث .
- 6- الأساليب الإحصائية المستعملة .

تمهيد :

يتوقف نجاح أي علم من العلوم على وجود منهج محدد واضح المعالم والبحث يساعد على التوصل إلى معرفة منظمة ، بحيث يتناول هذا الجزء المنهجية المتبعة في هذا البحث بتحديد الموضوع بدقة أكبر من خلال معرفة المنهج المتبع ، والخصائص المميزة لأفراد عينة الدراسة ، وكذلك أدوات الدراسة المعتمدة ، وذا ما سنوضحه .

1-منهج الدراسة :

نظرا لطبيعة الدراسة فإن المنهج المستخدم هنا ، هو المنهج الوصفي التحليلي ويعرف هذا المنهج على أنه يدرس الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفا وثيقا ، ويعبر عنها تعبيراً كيميا ، أو كمي ، فالتعبير الكمي يصف الظاهرة ويوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ، ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة .زينب نوفل أحمد راض 2008 ص 185).

2-مكان وزمان الدراسة :

تم إجراء الدراسة الميدانية بكل من ثانوية ابي ذر الغفاري فنوغيل ادرار وثانوية علي بن ابي طالب عين صالح ، وكانت الدراسة في السداسي الثاني من الموسم 2015/2016 .

3-عينة البحث :

تم اختيار العينة بشكل عشوائي حيث استخلصنا منها 50 حالة ، وهي العينة المستخدمة في الدراسة الحالية .

و تتميز عينة البحث بالخصائص التالية :

1 - العينة من حيث المدرستين ميدان الدراسة :

النسبة المئوية	التعداد	المدرسة
60%	30	ثانوية علي بن أبي طالب
40%	20	ثانوية أبي ذر الغفاري

يلاحظ خلال الجدول من أن أساتذة ثانوية علي بن أبي طالب بعين صالح كانوا أكثر استجابة للمشاركة في الدراسة وهذا راجع إلى العلاقة الشخصية للطالب صاحب الدراسة معهم باعتباره يعتبر واحد منهم كأستاذ منذ سنوات عدة.

2-العينة من حيث التخصص :

النسبة المئوية	التعداد	التخصص
46.7%	23	علمي
53.3%	27	أدبي

يلاحظ من خلال الجدول ان الاساتذة الادبيين اكثر مشاركة من العلميين هذا راجع الى طبيعة الدراسة الادبية وميل الاساتذة الادبيين اليها .

3-العينة من حيث العمر :

النسبة المئوية	التعداد	السن
50%	25	35-25
30%	15	45-36
20%	10	57-46

نلاحظ عدد الأساتذة يقل بزيادة العمر هذا ما يؤكد أن الأساتذة أصبحوا يفضلون التقاعد قبل السن القانونية للتقاعد نظراً للضغوط التي أصبحوا يتعرضون لها .

4-العينة من حيث الجنس :

النسبة المئوية	التعداد	الجنس
70%	35	ذكر
30%	15	أنثى

يلاحظ من خلال الجدول ان الذكور اكثر مبادرة للمشاركة في الدراسة نظراً لطبيعة جنس الباحثين الذكور .

5-العينة من حيث الخبرة المهنية :

النسبة المئوية	التعداد	سنوات العمل
70%	35	1-15
20%	10	16-26
10%	5	27-36

نلاحظ من الجدول ان الاساتذة ذوي الخبرة المهنية الكبيرة اصبحوا بعدد قليل جداً نظراً لتقاعدهم المسبق .

4-إجراءات الدراسة :

أجريت هذه الدراسة الميدانية بالثانويتين المذكورتين من 01 مارس 20 إلى غاية 04 ماي 2016 م، وقد قمنا بتوزيع 60 استمارة على العينة المطبق عليها الدراسة والاستغناء عن 10 منها، وذلك لعدم استرجاع 07 منها ، وإلغاء 03 لعدم اكتمال الاختبار ، واستخلصنا منها 50 وهي العينة المستخدمة في الدراسة .

5-أدوات الدراسة :

في هذه الدراسة تم الاعتماد على الأدوات التالية :

- مقياس الضغط النفسي ل عبد الرحمن الطبري في سنة 1991

- قام بإعداد هذا المقياس عبد الرحمن الطريري في سنة 1991 ويهدف إلى قياس مستوى الضغط النفسي ويتكون من عشرين عبارة يجاب عنها ب(نعم) أو (لا) وصيغة الأداة بطريقة إيجابية بمعنى أن الإجابة ب(نعم) تدل على وجود مؤشرات السلوكية الدالة على الضغط النفسي عند الفرد، حيث يتضح الاختبار ب:

الثبات: لقد قام الطريري بحساب ثبات مقياس فوجد أن الأداة تتمتع بثبات جيد بلغ (0.61) باستخدام معادلة ألفا و(0.72) باستخدام معادلة غوتمان للتجزئة النصفية .

الصدق: كما قام الطريري باستخدام الصدق الذاتي والذي بلغ (0.78) حسب معادلة الثبات الأول (0.85) حسب معامل الثبات بطريقة غوتمان .

التقيط : ويتم تصحيح الأداة بإعطاء درجتين (02) على الإجابة ب: "نعم" ودرجة واحدة (01) على الإجابة ب"لا" (غزلان شمسي - محمد الدعدي 2009 ص 90)

2) مقياس استراتيجية المقاومة المعدل لفيتالينو Vitalino 1985:

قامت فرقة فرنسية متكونة من لوسي ، كيتار بولان ، بروجوا ، كرسون (poulhan.nuissier.guitar.boueois. écusson) بترجمة وتكييف فرنسي لمقياس فيتالينو ، يحوي هذا المقياس المعدل على خمس محاور وهي :

- حل المشكل .

- التهرب أو التجاوز مع التفكير الإيجابي.

- البحث عن السند الاجتماعي .

- إعادة التقييم الإيجابي.

- لوم الذات . (Poulhan nuissier 1994p292)

وعملت الفرقة على تقليص عدد بنود المقياس من (42) إلى (29) بندا وتم هذا سنة 1994 (Poulhan et al 1994p294)

تعريف مقياس الاستراتيجية :**أصل المقياس :**

هذا المقياس مشتق من التعامل لفيثالينو ، المتضمن 42 بندا قامت بترجمته وتكييفه للبيئة الفرنسية الباحثة بولان وآخرون سنة 1994 م ، كان هدف الباحثة هو الكشف عن المحور الأساسي لاستراتيجية المقاومة مع تحديد المحاور الفرعي التي يلجأ إليها الفرد لمواجهة وضعية ضاغطة .

إجراء المقياس والتحليل الإحصائي :

تم تطبيق المقياس من طرف فيثالينو وآخرون بعد ترجمته على عينة مكونة من (501) طالبا وعاملا يتراوح سنهم ما بين (20،30) سنة بحيث كالتبت الباحثة كل مفحوص بوصف الحدث الذي واجهه الشهر الماضي والذي أشعره بالضغط وتكون الاستجابة لكل استراتيجية من الاستراتيجيات المذكورة التي استعملها لمواجهة على سلم متدرج من 01 إلى 04 وكشف التحليل العملي بالمركبات الأساسية (ACP) عن وجود محورين أساسيين لآليات التعامل لمواجهة وهي :

- المقاومة / التعامل المركز على المشكل (ACP)

- المقاومة / التعامل المركز على الانفعال (CCE)(زاهية خطار 2001 ص 124)

التقييم النهائي للمقياس :

سمحت النتائج المتوصل إليها من طرف - فيثالينو وآخرون إلى بناء مقياس صادق يتكون من (29) بندا وتكون الاستجابة بتحديد الاستراتيجية المستعملة على سلم متدرج من 01 إلى 04 مما سمح لهذا المقياس بالتمييز بين نمطين أساسيين لآليات التعامل أو استراتيجيات المقومة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال ، وزعت مؤشرات النمطين في (05) خمس محاور فرعية وهما :

- 1- حل المشكل : يتضمن البنود التالية : 1 - 4 - 6 - 13 - 16 - 18 - 24 - 27 .
- 2- التجند بأفكار إيجابية : البنود الخاصة بهذا المحور الفرعي هي : 7 - 8 - 11 - 17 - 19 - 22 - 25 . (زاهية خطر 2001-125)
- 3- البحث عن السند الاجتماعي: البنود الخاصة بهذا المحور الفرعي هي : 3 - 23 - 21 - 15 - 10 .
- 4- إعادة التقييم الإيجابي : البنود الخاصة بهذا المحور الفرعي هي : 12 - 09 - 05 - 02 - 28 .
- 5- لوم الذات : البنود الخاصة بهذا المحور الفرعي هي : 14 - 20 - 23 - 25 - 26 - 29 .
- وتجدر بنا الإشارة إلى أن المحور الأول والثالث يشيران إلى استراتيجيات المقاومة المركزة على المشكل والمحاور (2،4،5) تشير إلى استراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال .
- *التنقيط : يتم التنقيط باتباع سلم ليكرت من 01 إلى 04 الذي يمثل الدرجات التي تمنح للمفحوص في كل البنود ماعدا البند (15) فالتنقيط ينعكس ليصبح من 04 إلى 01 .

ترجمة المقياس مع حساب الثبات :

الصدق : تم ترجمة المقياس إلى اللغة العربية ، بعدها تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الميدان لاختبار مدى سلامة اللغة ووضوح العبارات لدى الطلبة من طرف الباحثة زهية خطار في بحثها بعنوان : التداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة ضغط البكالوريا ، (2001) .

الثبات : تم حساب معدل الثبات باتباع طريقة ثبات إعادة الاختبار الذي يدل على الاستقرار عبر الزمن ويتلخص في تطبيق المقياس على الأفراد ذاتهم ، وبعد مدة أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم ويتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وهو معامل الاستقرار (أحمد محمد عبد الخالق 1993ص179).

وبهذا تم تطبيق المقياس من طرف الباحثة زهية خطار إثبات إعادة الاختبار أمكن الحصول على بيانات تمت معالجتها إحصائياً بواسطة معدل الارتباط بيرسون (r) وقدرت قيمة معامل الارتباط (r=0.76) وعند مقارنتها بالمجدولة (r=0.25) عند مستوى الدلالة (a=0.05) توضح أن القيمة المحسوبة أكبر من المجدولة وبالتالي فالنتيجة تؤكد وجود علاقة ارتباطية ، لهذا فالقيمة المحسوبة لها دلالة إحصائية بنسبة (95%) تؤكد وباحتمال الشك بنسبة (5%) ومنه فالمقياس يتميز بالثبات نوعاً ما .

كما تم تطبيق المقياسين في البيئة الصحراوية حيث طبق المقياسين على عينة من أساتذة المركز الجامعي بتمنراست بلغت (n= 25) من قبل الباحثين (رقية بن عبد الكريم وسعاد زماكي) وتم الحصول على بيانات تمت معالجتها إحصائياً حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (r=-0.33) ومنه توجد علاقة سالبة ضعيفة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المقاومة لدى أساتذة المركز الجامعي بتمنراست أي ان الضغط النفسي يؤثر سلباً استراتيجيات المقاومة . وعليه يعتبر هذا التطبيق للمقياسين تكييفاً لهما في البيئة الصحراوية (رقية بن عبد الكريم وسعاد زماكي ص60).

6- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة :

اعتمدنا في دراستنا هذه على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

بعض الأساليب الإحصائية التي يمكن استخدامها في مثل هذه الدراسات :

1) معامل بيرسون (r):

$$r = \frac{n \times \sum(x.y) - \sum(x)\sum(y)}{\sqrt{[n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2] \times [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

حيث أن N: عدد أفراد العينة .

X: درجات الاختبار الأول .

Y: الاختبار الثاني .

$\sum x.y$: مجموع ضرب الدرجات الثقيلة للاختبارين.

$\sum x.y$: حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأولي في مجموع درجات الاختبار الثاني .

$\sum x^2$: مجموع مربعات درجات الاختبار الأول .

$\sum y^2$: مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني

$2(\sum x)$: مربع مجموع درجات الاختبار الأول .

$2(\sum y)$: مربع مجموع درجات الاختبار الثاني .

(2) المتوسط الحسابي (\bar{X}): $(\bar{x}) = \frac{\sum(x)}{n}$

(3) الانحراف المعياري (s): $S = \sqrt{\frac{\sum(xi - \bar{x})^2}{n-1}}$

(4) درجة الحرية (df) : $df = n_1 + n_2 - 2$

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2}{n_1 + n_2 - 2} \times \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}} \quad \text{اختبار (t) لعينتين غير متساويتين :}$$

(عبد الكريم بوحفص، 2006، ص47 ص214)

الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

1- عرض النتائج .

2- تفسير ومناقشة النتائج .

3- خاتمة .

4 - الاقتراحات .

1- عرض وتحليل النتائج :

للإجابة على تساؤلات الدراسة ، قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي واستراتيجية المواجهة على عينة من المعلمين (اساتذة التعليم الثانوي) بحيث بلغت العينة (N=50) ومنها تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتطبيق اختبار T-tes وتم الحصول على النتائج المينة في الجداول التالية :

1 - الفرضية العامة :توجد علاقة بينالضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى اساتذة ثانويتي ابي ذر الغفاري بفوغيل ادرار وعلي بن ابي طالب بعين صالح .

جدول رقم 01 :يوضح العلاقة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة:

المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	50	1	0.40	غير دال
الاستراتيجيات				

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين الضغط النفسي واستراتيجية المقاومة حيث بلغت العينة (N=50) منها بلغ معامل الارتباط بيرسون ($r=01$) وبما أن الدلالة الإحصائية (0.40) اكبر من مستوى الدلالة - (0.01 و 0.05) فإنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته عند معلمي عينة الدراسة.

- الفرضية الجزئية الاولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغط النفسي لدى الأساتذة في الثانويتين حسب نوع الجنس .

الجدول رقم 02 يوضح الفرق بين الذكور والإناث في درجة الضغط النفسي:

المتغير	نوع الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	ذكر	30	30.33	3.01	0.19	0.99	غير دالة إحصائية
	أنثى	20	30.55	4.19			

يبين الجدول رقم (02) نتائج الفرق بين الذكور والإناث حسب درجات مقياس الضغط النفسي حيث بلغت العينة (n= 50) وكان مجموع الذكور (n=30) ومجموع الإناث (n=20) حيث قدر المتوسط الحسابي للذكور في مقياس الضغط النفسي (م = 30.33) وبانحراف معياري (ع=3.01) بينما المتوسط الحسابي للإناث (م=30.55) وبانحراف معياري (ع=4.19)، وبلغت قيمة اختبار T (0.19) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01 و0.05) وفي الدلالة الاحصائية (0.99) بمعنى أن الضغط لا يتأثر بعامل الجنس .

الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إستراتيجية المقاومة لدى الاساتذة في الثانويتين حسب نوع الجنس.

الجدول (03) الفرق بين الذكور والإناث في درجات استراتيجية المقاومة :

المتغير	نوع الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	ذكر	30	69.31	5.25	0.006	0.69	غير دالة إحصائية
	أنثى	20	69.30	5.98			

بين الجدول رقم (03) نتائج الفرق بين الذكور والإناث حسب درجات مقياس استراتيجية المقاومة حيث بلغت العينة (n=50) وكان مجموع الذكور (n=30) ومجموع الإناث (n=20) ، حيث قدر المتوسط الحسابي للذكور في مقياس استراتيجية المقاومة (م=69.31) وبانحراف معياري (ع=5.25) بينما المتوسط الحسابي للإناث (م=69.30) وبانحراف معياري (ع=5.98) ، وبلغت قيمة اختبار T-test (0.00) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وفي دلالة احصائية (0.69) بمعنى أن استراتيجيات المقاومة لا تتأثر بعامل الجنس .

جدول رقم 04 يوضح مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة حسب مقياس الضغط النفسي المطبق :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
0.50	1.56	1
0.47	1.66	2
0.50	1.44	3
0.47	1.32	4
0.50	1.48	5
0.50	1.56	6
0.50	1.44	7
2.73	2.22	8
0.50	1.48	9
0.50	1.50	10
0.37	1.61	11
0.44	1.26	12
0.47	1.34	13
0.50	1.56	14

0.43	1.76	15
0.46	1.70	16
0.47	1.66	17
0.47	1.34	18
0.46	1.70	19
0.46	1.30	20
0.58	1.52	المتوسط

من خلال الجدول نلاحظ ان المتوسط الحسابي لمجموع فقرات مقياس الضغط النفسي يساوي (1.52) وهو اكبر من وسيط درجات اداة القياس والذي يساوي (1.5) اي $1.5 = 2 / 1 + 2$ وهذا يعني ان هناك ضغط نفسي لدى أفراد العينة .

والجدول التالي يؤكد ذلك :

النسبة المئوية	التعداد	مستوى الضغط
3	1	منخفض
63	32	متوسط
17	17	مرتفع

من خلال هذا الجدول يتأكد لنا أن لدى أفراد العينة ضغط متوسط يتجه جهة الضغط المرتفع .

2- تفسير النتائج المحصل عليها :

بعد عرض النتائج من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات المقاومة على عينة من الاساتذة بكل من الثانويتين بادوار و عين صالح وللتأكد من صحة الفرضيات ، نشرع في هذا الجزء في مناقشة النتائج بناء على الإطار النظري ونتائج بعض الدراسات السابقة .

1-الفرضية العامة : توجد علاقة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المقاومة لدى الاساتذة بالثانويتين بادرار و عين صالح.حيث بلغت العينة (n=50) ومعامل الارتباط بيرسون ($r=01$) نستنتج أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغط النفسي واستراتيجيات المقاومة ، أي أن استراتيجيات المقاومة لا تتأثر بمستوى الضغط النفسي.اي مهما كان مستوى الضغط النفسي فان المعلم يجند له استراتيجيات لمواجهة .

2-الفرضية الجزئية الاولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغط النفسي لدى اساتذة الثانويتين حسب نوع الجنس ، وتظهر النتائج الإحصائية في الجدول رقم (02) الفرق بين الذكور والإناث في درجات الضغط النفسي حيث بلغت العينة (n=50) وكان مجموع الذكور (n=30) ومجموع الإناث (n=20)، حيث قدر المتوسط الحسابي للذكور في مقياس الضغط النفسي (م=30.33) وبانحراف معياري (ع=3.01) بينما المتوسط الحسابي للإناث (م=30.55) وبانحراف معياري (ع=4.19) وبلغت قيمة اختبار T(0.19) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وفي دلالة احصائية تقدر ب (0.99) منه نستنتج أن الفرضية الثانية لم تتحقق أي لا توجد فروق دالة في الضغط النفسي بين الذكور والإناث لدى الاساتذة بثنويتين بادرار وعين صالح بمعنى أن الضغط النفسي لا يتأثر بمعامل الجنس ، لكن هناك دراسات بينت العكس ومنها دراسة هندرسون ونيوكي وزملائهما 1986 حيث بين أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الذكور والإناث في الضغط النفسي وكما بينت دراسة أخرى لعمر الهمشري 1993 حيث بين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الذكور والإناث للضغط النفسي .

يمكننا القول أن النتيجة التي توصلنا إليها رغم اختلافها على الدراسات السابقة يعد أمراً طبيعياً باعتبار أن المرأة العاملة معلمة كانت أو غيرها سواء في المجتمع الجزائري بصفة عامة أو في مجتمع الدراسة نجد إنها أصبحت في أريحية في عملها لما تتمتع به من امتيازات مهنية على خلاف الرجل .

3الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات استراتيجيات المقاومة لدى المعلمين حسب نوع الجنس .

تبين نتائج الجدول رقم 3 الفرق بين الذكور والإناث في درجة استراتيجيات المقاومة حيث قدر المتوسط الحسابي للذكور في مقياس استراتيجية المقاومة ($M=69.31$) وبانحراف معياري ($E=5.25$) وبلغت قيمة اختبار ($T\text{-test}=0.006$) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وفي دلالة إحصائية تقدر ب 0.69 ، ونظراً لعدم تمكننا من إيجاد دراسة سابقة تتعلق بالفرق بين الجنسين في استراتيجيات المقاومة يمكن أن نرجع هذه النتيجة التي توصلنا إليها في دراستنا إلى ظروف التدريس والبيئة المشتركة وأساليب التنشئة الأسرية ويمكن إلى التكوين النفسي والتربوي والأكاديمي المشترك للمعلمين والمعلمات بمنطقتي الدراسة .

المناقشة العامة:

انطلاقاً من فرضيات الدراسة وبناء على النتائج المتحصل عليها والتي أسفرت عن عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات المقاومة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات المقاومة حسب متغير الجنس. وهذا يناقض ما جاء في بعض الدراسات السابقة مثل :

1) دراسة الباحثين : (Happlin et Hippd1991): حيث قاما بإجراء دراسة حول الضغط النفسي لدى المعلمين وقد اجريا بحثاً لتحديد مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون وقد شملت العينة (219) معلماً ومعلمة، طبق عليهم مقياس للضغوط النسبية لدى المعلمين، وقد اشارت النتائج الى ان كثرة المسؤوليات والعلاقات بين المعلمين و الادارة والزملاء والادارة والطلاب هي من الاسباب الرئيسية المولودة للضغط ومستواه لدى المعلمين. وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون ومستوى الاداء المتوقع منه.

(2) دراسة محمد الدسوقي الشافعي (1988) بأن كل من يروان وفرانيسيس من أكثر المهن التي تسبب ضغطا نفسيا على المنشغلين بها ويضيف الشافعي بان مستوى الصحة النفسية للمعلمين يتأثر بمستوى ضغوط مهنية التدريس التي يتعرضون لها. (3) ايضا توصلنا في هذه النتائج لعدم وجود فوارق دلالة إحصائية في استراتيجيات المقاومة حسب متغير الجنس ، أرجعنا الامر الى ظروف التدريس والبيئة المشتركة واساليب التنشئة الاسرية ويمكن حتى التكوين النفسي والتربوي والأكاديمي المشترك للمعلمين و المعلمات بكل من منطقة توات بصفة عامة .

خاتمة:

وفي الأخير لقي موضوع الضغط النفسي دراسات في كثير من المجالات العلمية والتعليمية والتربوية وعلم النفس الإكلينيكي والتربوي ومنها حاولنا معرفة أنه هل توجد استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط التي يمكن أن يتعرض لها المعلمون بكل من ونطقتي ادرار و عين صالح .
لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على: مقياس الضغط النفسي لعبد الرحمان الطيريري , ومقياس استراتيجيات المواجهة ليولهان وآخرون .
حيث تعتبر الضغوط نتيجة تسارع وتيرة الحياة فيشعر الفرد بتلك التغيرات , وتتسم استجابات الأفراد حيالها بالنمطية وهناك مواقف أخرى تتطلب من الفرد أن يبذل جهدا وطاقة أكبر عند الاستجابة , وعلى ذلك فان الهدف الذي يكمن وراء استراتيجيات مواجهة الضغوط.
ولقد توصلنا في دراستنا الميدانية هذه الى عدم وجود علاقة دالة بين الضغط واستراتيجيات المواجهة لدى المعلمين بمنطقتي ادرار وعين صالح , وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة ونوع الجنس لدى المعلمين في هاتين المنطقتين.

ونأمل أن تكون الدراسة في المستقبل أعم وأوسع بالاعتماد على عوامل أخرى لم نتطرق لها في هذه الدراسة كمتغير السن , الحالة المدنية, المؤهل العلمي , المنطقة الجغرافية والخبرة. المهنية .

-الإقتراحات:

- الاهتمام بالجانب النفسي للمعلمين من خلال تعيين أخصائيين نفسانيين للوقوف على المشكلات التي يعانون منها .
- عمل دورات لأعضاء سلك التعليم في الصحة النفسية
- إصدار كتيبات تحمل ارشادات حول ادارة الضغوط النفسية للتخلص منها وتنظيم عملهم بشكل يخفف عنهم الأعباء الوظيفية
- وضع نظام حوافز مجزاً لمن يحصل منهم على مؤهل علمي متقدم.
- إجراء بحوث حول كيفية معالجة الضغوط النفسية لدى المعلمين.
- زيادة عدد المعلمين في المدارس والتقليص من عدد التلاميذ في الفصول الدراسية للتخفيف من عبء العمل والضغط النفسي .

قائمة المراجع :

الراجع العربية :

- 1 أحمد نايل الغرير ، أحمد عبد اللطيف أبو سعد ، التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، الطبعة الأولى 2009م.
- 2 أحمد محمد عوض بن أحمد ، الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس ، الطبعة الأولى ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان،الأردن، الطبعة الأولى 2007م.
- 3 -العبدى ناظم وآخرون ، الشخصيين بين السواء والمرضى : القاهرة الأنجلو مصرية .
- 4 -لهاشمي لزكيا ، الضغط النفسي في العمل : مجلة أبحاث نفسية ، وتربوية ، عدد 2002/00 م .
- 5 بشرى اسماعيل ، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية : مكتبة الأنجلو مصرية القاهرة بدون طبعة 2004م.
- 6 جمال أبو دلو ، الصحة النفسية : دار أسامة للنشر والتوزيع ، الأردن ، عمان ، الطبعة الأولى 2009م.
- 7 عبد المنعم المليجي ، النمو النفسي ، الطبعة الخامسة ، بيروت ، لبنان ، دار النهضة العربية 1971م
- 8 عبد الفتاح دوايرار ، في علم النفس وعلم النفس الأكلينيكي ، ، بدون طبعة دار النهضة العربية ، بيروت لبنان 1994م.
- 9 عبد الكريم بوحفص ، الإحصاء المطبق في العلوم الانسانية والاجتماعية ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر ، 2006م.
- 10-عمار بوحوش ، محمد الدننبيبت ، مناهج الحث العلمي ، بدون طبعة ، مكتبة زهرة الشري ، القاهرة 2001م.
- 11-وليد أسامة حليفة ، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي ، المفاهيم ، النظريات ، البرامج : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، الطبعة الأولى 2008م.

- 12-زينب محمود شقير ، الشخصية السوية والمضطربة ، مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع مصر ، الطبعة الثالثة 1998م.
- 13-حسين باهي مصطفى ، علم النفس الفسيولوجي ، نظريات ، تحليلات ، تطبيقات : مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع ، مصر ، الطبعة الأولى 2002م.
- 14-طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية : دار الفكر ، عمان ، الأردن ، الطبعة الأولى 2009م.
- 15-طه عبد العظيم حسين ، استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي دار الفكر ، عمان الطبعة الأولى 2004م.
- 16-محمد حسن حمدان : السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية دار حامد ، عمان ، الأردن 2008م.
- 17-محمد خليفة بركات ، عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية ، بدون طبعة ، 1975م.
- 18-محمد قاسم عبد الله : مدخل إلى الصحة النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الأولى 2007م.
- 19-محمد نصر الدين يحيى : الضغط والقلق والحالات العصبية ، دار الهدى 2000م.
- 20-ماجدة بهاء الدين السيد عبيد : الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية : دار صفاء مان الطبعة الأولى 2008م.
- 21-محمد الصيني ، الضغط والقلق الإداري ، الاسكندرية ، مؤسسة حوس الدولية للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى 2008م.
- 22-محمد عبد السلام يونس ، القياس النفسي : دار الحامد ، الأردن ، عمان ، الطبعة الأولى 2008م.
- 23-محمد المجيد سالمى وآخرون : معجم مصطلحات علم النفس دار الكتب المصرية القاهرة الطبعة الأولى 1998م.

- 24-سمير شيخاني ، الضغط النفسي ، طبيعته ، أسبابه ، المساعدة الذاتية : دار الفكر العربي ، لبنان 2003م.
- 25-علي عسكر ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها : دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، الطبعة الثالثة 2003م.
- 26-عبد الرحمن العيسوي ، النمو النفسي ومشكلات الطفولة : دار المعرفة الجامعية الاسكندرية (بدون سنة).
- 27-فوزية محمود النجالي ، استراتيجيات حديثة في برامج تنمية اللغة والإبداع لطفل ما قبل المدرسة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، الطبعة الأولى 2008م.
- 28-فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن 2007م.
- 29-شيخاني سمير ، الضغط النفسي ، دار الفكر العربي بيروت ، الطبعة الأولى 2003م.
- 30-صالح حسن الداھري ، مبادئ الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار وائل للنشر والتوزيع ، الأردن 2008م.
- 31-ناصر الدين زبدي ، سيكولوجية المدرس ، الطبعة الأولى ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 2007م.

المجلات والرسائل الجامعية :

- 32-العبودي فاتح ، الضغط النفسي وعلاقته بالرضى الوظيفي ، دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية جيجل ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس التنظيمي وتسيير الموارد البشرية ، جامعة منتوري قسنطينة 2007/2008م.
- 33-آمال عبد القادر جودة ، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول في الجامعة الإسلامية في الفترة من 23-24/11/2004م.
- 34-أوهام ثابت الثابت ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي للمصابات بسرطان الثدي ، عمان ، الأردن ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة ، تخصص التربية الأكاديمية العربية المفتوحة ، الدنمارك 2008م.
- 35-غزلان شمسي محمد الددعي ، الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الإعاقة بعض المتغيرات الديموقرافية والاجتماعية ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية 2009م.
- 36-القلاع تللعز : التعرض للإرهاب وتأثيره في ظهور الضغط ما بعد الصدمة (دراسة مقارنة)رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي (غير منشورة) 2005م.
- 37-طبي سهام أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الاضطراب والضغط التالية للصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق ، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المعرفي بجامعة باتنة 2004-2005م.

38-محمد الدسوقي ، عبد العزيز الشافي : ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط المهن الأخرى وعلاقتها بالمعتقدات الدينية التربوية للمعلمين ، المجلة التربوية ، تصدر عن مجلة النشر العلمي ، الكويت ، المجلد 12 العدد .

39-محمد فرج الله مسلم أبو الحصين ، الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة 2010م.

40-مزوار نسيمة :استراتيجية المقاومة ومرض السرطان (دراسة مقارنة بين المصابين وغير المصابين) رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي (غير منشورة)جامعة الجزائر 2005-2006م.

41-نبيلة بوعافية : نمط شخصية المديرين وعلاقته بالضغط المهني واستراتيجية المواجهة ، اطروحة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي دراسة غير منشورة بقسم علم النفس وعلوم التربية ، الجزائر 2008م.

42-نعيمة طايبي ، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة عند مرضى القلب ومرضى السكري ، دراسة مقارنة ، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي ، دراسة غير منشورة بقسم علم النفس وعلوم التربية ، الجزائر 2007م.

43-عيطو دليلة ، الضغط النفسي الاجتماعي لدى المرضى (دراسة تحليلية)رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، غير منشورة ، جامعة الجزائر 1997م.

44-رقية بن عبد الكريم ،سعاد زماكي علاقة الضغط النفسي باستراتيجيات المواجهة (دراسة مقارنة) رسالة ليسانس في علم النفس العيادي ،غير منشور ،المركز الجامعي تمنراست 2014 م

المراجع الاجنبية :

45-poulhan(i)bourgeois(m)1998 stress et coping strategiedagustement a ladversite . presses universitaire de France . 2 eneedition.

46-schweitzer (mb) et pentzr 1994 introuduction a la psychologie de la santé collectin psychologie ougourduied .p.u.f.paris.

الملاحق



جامعة أحمد دراية ادرار

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية و العلوم الإسلامية

قسم العلوم الاجتماعية

حضرة الأستاذ(ة) المحترم (ة) :

في إطار تحضير رسالة الماجستير في تخصص علم النفس المدرسي ' بعنوان " العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغط النفسي لدى المعلمين " دراسة ميدانية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي ' وبصفتك مؤهل لتزويدنا بالمعلومات الخاصة بموضوع البحث ' وقصد تحقيق أهدافه ' نرجوا منك أستاذي قراءة كل بنود المقياسين بعناية والإجابة عليها بموضوعية وأمانة علمية .
وتأكد سيدي أن هذه المعلومات لن تستعمل إلا لغرض البحث العلمي .

شكراً على تعاونكم معنا

الطالبان :

- بن عبد السلام مختار

- بايشي سعيد

البيانات الشخصية :

المدرسة :

التخصص :

السن : سنة

الخبرة المهنية: سنة

الجنس : ذكر انثى

مقياس الضغوط النفسية

د: عبد الرحمن الطيرى

حدد مدى انطباق العبارات التالية عليك من عدمه و ذلك بوضع علامة (x) في خانة (نعم) عند انطباقها عليك و في خانة (لا) في حالة عدم انطباقها عليك .

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تشعر بضرورة عمل معظم الأشياء على وجه السرعة ؟		
02	هل أنت في الغالب أول من ينتهي من وجبة الطعام ؟		
03	هل من الصعب عليك أن تستريح و لو لبضعة ساعات ؟		
04	هل تكره أن تقف على خط الإنتظار في مطعم أو بنك أو بقالة ؟		
05	هل من المتكرر أن تعمل أشياء متعددة في نفس الوقت ؟		
06	هل أنت على العموم غير راض عما حققته في الحياة ؟		
07	هل تستمتع بمنافسة الآخرين و تشعر بضرورة الفوز عليهم ؟		
08	حينما يتكلم الآخرون من حولك بصوت خافت هل تجد نفسك مدفوعاً لتدخل و انهاء حديثهم ؟		
09	هل تفقد الصبر حين يؤدي فرد ما عملة ببطء ؟		
10	حينما تدخل في حديث مع الآخرين هل تشعر باندفاع لإخبارهم عن ذلك ؟		
11	هل تصبح منزعاً حين لا تؤدي الأشياء على وجهها الصحيح ؟		
12	هل تدفع نفسك لإنهاء مهماتك بسرعة قدر الإمكان ؟		
13	هل تشعر دوماً أنك تحت ضغط لإنهاء كثير من الأمور ؟		
14	حينما يتحدث اليك الآخرون هل تجد ذهنك مشغولاً بمهمات و مواضيع أخرى ؟		
15	هل تأخذ إجازة أقل من الإجازات الرسمية خلال السنوات الماضية ؟		
16	تواجه أناساً عدوانيين هل تجد نفسك ملزماً بمجاباتهم و تحديهم ؟		
17	هل تميل للكلام بسرعة ؟		
18	هل أنت مشغول بعمالك مما يعوقك عن ممارسة هواياتك و أنشطتك الأخرى ؟		
19	هل تحتاج للإعتراف من رئيسك و أقرانك ؟		
20	هل تشعر بالفخر و الإعزاز عندما تعمل بشكل أفضل تحت الضغوط ؟		

مقياس استراتيجيات المواجهة المعدل لـ " فيتالينو " (vitalino 1985) - مقياس
المقاومة لـ paulhan et al - 1994

التعليمة الأولى :

1. صف موقفاً ضاعطاً عشته خلال هذه الأشهر الأخيرة ، موقف قد أمسك بالأخص ،
أو أزعجك .
2. حدد شدة الإنزعاج ، و التوتر الذي سببه لك هذا الموقف :

مرتفع

متوسط

منخفض

التعليمة الثانية :

أشر بعلامة (x) الى الإستراتيجيات الموالية إن كنت قد استعملتها لمواجهة هذا الموقف .

رقم البند	البنود	نعم	الى حد ما نعم	لا	الى حد ما لا
01	وضعت خطة عملاً و اتبعتها .				
02	تمنيت لو كنت أكثر تفاؤلاً و حسماً .				
03	حدثت شخصاً عما أحسست به .				
04	كافحت لتحقيق ما أريده .				
05	تغيرت الى الأحسن .				
06	تناولت الأمور واحدة بواحدة .				
07	تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث .				
08	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشاكل .				
09	ركزت على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد .				
10	تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف .				
11	تمنيت لو حدثت معجزة .				
12	خرجت بأكثر قوة من الوضع .				
13	غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء على خير .				
14	أنبت نفسي .				
15	احتفظت بمشاعري لنفسي .				
16	تفاوضت للحصول على شيء ايجابي				

رقم الموقف .				
17	حلمت أو تخيلت مكاناً أو زمناً أفضل من الذي كنت فيه .			
18	حاولت عدم التصرف بتسرع ، و إتباع أول فكرة خطرت لي .			
19	رفضت التصديق أن حدث فعلاً .			
20	أدركت أنني سبب المشكل .			
21	حاولت عدم البقاء لوحدي .			
22	فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أكون أحسن .			
23	قبلت عطف و تفهم شخص .			
24	وجدت حل أو حلين للمشكل .			
25	حاولت نسيان شيء .			
26	تمنيت لو استطعت تغير موقفي .			
27	عرفت ما ينبغي القيام به ، و ضاعفت مجهوداتي و بذلت كل ما في وسعي للحصول على ما أريد .			
28	عدلت شيئاً في ذاتي من أن أتحمل الوضعية أفضل .			
29	نقدت نفسي ، وبختها .			